



كتاب مرآة المرآة

وضع

الدكتور الانكليزي المشهور آرثر البت (D.C.L, LL.D.)

الحاصل على كبير من المديالات ودبلومات الشرف وعضو في
الجمعيات الطيبة بأثينا وأبورتو ونيويورك ومدير الخ

ترتيب وتعريب

السيد محمد منيب (A.C.G.I, B.Sc.)

الحاصل على دبلوم من كلية ستي وجلمنز بلندن
وعلى درجه من جامعة لندن

الطبعة الاولى = ١٩١٣

ثمان النسخه خمسة قروش صاغ

حقوق الطبع محفوظه

طبع بالمطبعة العمومية بطنطا

كل نسخه غير مختومه بختم العرب تعد ضروره



SP. 60.
C1654.
3054
K621

مكتبة
جامعة
البحرين

مرآة المرآة

وضع

الدكتور الانكليزي المشهور آرثر البت (D.C.L, L.L.D.)

الحاصل على كثير من المدايات ودبلومات الشرف وعضو في
الجمعيات الطبية بأثينا وأبورتو ونيويورك ومدير الخ

ترتيب وتعريب

السيد محمد منيب (H.C.G.I, B.Se.)

الحاصل على دبلوم من كلية ستي وجلتز بلندن
وعلى درجه من جامعة لندن

الطبعة الاولى = ١٩١٣

تمن النسخة خمسة قروش صاغ

حقوق الطبع محفوظة

طبع بالمطبعة العمومية بطنطا

بشارع القاضي قرب البنك الشرقي الالاماني

فهرست

صفحة	الموضوع	فصول
١	بلوغ البنت	الفصل الاول
٩	نبذة في الزواج	« الثاني
١٥	علامات الحمل	« الثالث
٢٣	صيانة المرأة الحامل لصحتها	« الرابع
٣١	عوارض الحمل ومعالجتها	« الخامس
٣٧	اسقاط المرأة	« السادس
٤٢	الولادة	« السابع
٥٦	ما بعد الولادة	« الثامن
٦٥	رضاع الطفل وتربيته	« التاسع
٨٧	علل الحمل ومعالجتها	« العاشر
١٠٠	متى يستحب منع الحمل	« الحادى عشر
١٠٤	كيفية منع الحمل	« الثانى عشر
١١٤	تغيير في حياة المرأة	« الثالث عشر



— مقدمة —

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على جميع المرسلين
وبعد فقد أتيت الى مصر في سبتمبر هذا العام ووجدت
أن عندي من الوقت ما يمكنني شغله بما ينفع أبناء وطني .
فتحولت أفكاري الى كتاب طبي وضع أحد الأطباء
الأفكار الشهيدين وعزمت على ترتيبه وترجمته يشجني على
ذلك اعتقادي باحتياجنا الشديد لمثل ما احتوى عليه هذا
الكتاب من البحث في الحمل والولادة اللتين لا ينقطعان
إلا باقطاء العالم الانساني . وهناك فصل مختص برضاة
الطفل وتربيته وهو مهم جداً لأن الطفل ما هو إلا رجل
المستقبل فإن ربي الترية الكاملة الضحيحة شباً قوي البنية
ذا عقل سليم فيكون عضواً عاملاً ورجلاً نافعاً لأمتة والا
مات (كما يحصل الآن بكثرة) أو عاش ضعيف القوى
والصحة قليل البصر .

ولا شك في أن صيانة المرأة الحامل لصحتها والبحث

في تربية الطفل لمن الوسائل التي نكون بها من ذوى
الاجسام الصحيحة والعقول السليمة حتى نصبح قادرين
على تحمل الاتعاب ومكافحة الصعاب التي نلاقها ابان
تأدية الأعمال المطلوبة منا

السيد محمد منيب

— ١٩١٢ —

١ الفصل الأول

بلوغ البنت

نصيحة الأم - إذا ما بلغت البنت الرابعة عشرة
وكانت على وشك البلوغ وجب على الأم التكلم معها
بخصوص التغيرات الطبيعية المشرقة عليها . فتخبرها عما عساه
يحصل وتبين لها كيف تعمل الطبيعة لاثناء هيئة المراه لان
النصيحة الطيبة الصحيحة الصادرة من والدة شفيقة عاقلة
في مثل هذا الوقت قد تساعد كثيرا في منع الشر والخطر
وربما كانت هي الوسيلة في تخليص البنت من كثير من
الضرر . ويلزم تشجيع البنات على الكلام مع امهاتهن
(أو من ينوب عنهن في تربيتهن) بما يعترين مما يزعجهن
في مثل ذلك الوقت . فكم من بنت تركت وهي تسبح في
بحور الجهالة نشأت سليمة القلب غير عارفة بجميع ما يختص
بها معرفته وقد أفزعتها التغيرات الهائلة التي اعترتها في مبتدأ
بلوغها . فأن ترك البنت وأيمن الحق جاهلة بالقوانين التي

تدير كيانها افساوة شديدة

عوارض البلوغ وتأتاجها - يعترى البنت

الصغيرة بعض العوارض فيأخذ منها الاستغراب مأخذه .
فهي تحس بتعب وتشعر بوزم وشدي في اسفل البطن وبألم في
الأصلا ب (فوق مقعدها) وفي منتهى الظهر . ويوزم عضوها
التناسلي بالتهاب فيه ويوزم الشدين فيؤلمها كل ذلك وتشعر
بالحى ويكون عندها اضطراب وربما اعترها اختناق في
الرحم وكان بها شيء من مرض العصب .

تمكث هذه العوارض من خمسة الى ثمانية ايام ثم يخرج
منها شيء مشابه للسيلا ب الأبيض المهبلى فيتحول شيئاً
فشيئاً الى دم صاف ثم تزول جميع العوارض السابق ذكرها
ويستمر نزول الدم بضعة ايام ثم يتقطع تدريجاً ويظهر ثانياً
(كما هو مشاهد في اغلب البنات) كل أربعة أسابيع أو ثلاثين
يوماً ويسمى حينئذ - بالعادة .

الحيض - تنزل العادة للبنت ان هي بلغت (أى فى

سن الرابعة أو الخامسة عشرة) وربما ظهرت فجأة بلا محذر
فترعب البنت كثيراً جداً خصوصاً الجاهلة بذلك من قبل .

وهذه "العاده" المشار إليها تبتن بلوغ البنت وتبعها تغيرها التغير العظيم من حيث الشكل الظاهري والشعور المادي والادبي فيغطي الشعر ما فوق عضوها التناسلي ويزيد التجويف العظمي المكون لأسفل البطن حجماً في كل ناحية فيصير شكله ذلك الشكل الخاص بالنساء. ويكبر الثديان وتستدير البطن وتنوع الاعضاء تنوعاً يجعلها تظهر بمظهر النساء في جميع اعضائها.

وقد يلاحظ أيضاً تغير في حالة البنت وسلوكها فتصير أكثر حياءً وأرتباكاً وكثيراً ما تحب الوحدة وتلازمها الكآبة بدل ما كان لها من حياة ملؤها الابتهاج والمرح. ويتغير صوتها أيضاً ويصير لنا ذا نغمة رخيمة كنغمة المرأة.

يخرج من البنت دم في أوقات معينة من الاعضاء التناسلية ويكون مصدره من أسوار الرحم فيطلق عليه اسم "الحيض" أو "العاده" وهناك بنات كثيرة تأتبن "العاده" في أوقات غير منتظمة - مثلاً كل شهرين أو ثلاثة أو أربعة أشهر. وحالة كهذه لا توجب الخوف أن لم تغير بتغييرها صحتها العمومية تغيراً حسيماً. وهي تسبب

من ضعف في العضو التناسلي . وكلما كبرت البنت أتنها
 "العادة" في أوقات منتظمة تلى الواحدة الاخرى . وأن لم يغير
 العمر من حالتها هذه ترك اصلاحها للمعاقبة الزوجية
 الا وليه . وحقيقة القول أن أغلب البنات اللاتي يذهبن الى
 الأطباء بخصوص عدم الانتظام في الحيض لا يتمصن غير
 الزواج لتحسين حالتهم قفلا أفادت العقاقير في مثل هذه
 الأحوال الا ان أرادت لبس فرزجة ساق
 أي (Stom — Pessary)

وليكن معلوما أن من النساء من تولمن "العادة" الشهرية
 كما آلتهم أول مرة وتشتد عليهن الآلام والمص كلما كن
 منحرفات الصحة وربما دامت حالتهم هذه حين زواجهن
 فيسبب تعائق الزوجين الأولى أو ولادة أول طفل أزالة
 ما كان يأتين من ألم وضيق . وتمكث "العادة الشهرية" من
 خمسة الى ثمانية أو عشرة أيام وتفقد المرأة وقتذاك من
 ثلاثة الى خمسة أوقات .

وتختلف النساء فيما سبق للكلام عليه بحسب عاداتهم
 وحياتهم وما كلفن وجو بلادهم . واذا استعملت المرأة

العقل والتدبير تتمتع بكمال الصحة وقت "العاده" وذلك بأنها تعيش عيشه طيبة يساطة . متجنبه البرد . معتدلة في كل الاشياء . غير متناولة من الكحول . تلبس الملابس المدفئة المناسبه ممتعه عن لبس جواربة القطن وقت الرطوبة والبرد مغيرة أياها بجواربة صوفيه . تقي رجلها من البلل . وتلتزم التروض وتجنب التعب الشديد عندما تأتيا "العاده" كل ذلك يخفف وطأة آلامها فيأتي عليها الحيض بغير أن تقاسي كثيرا أما أعراض الحيض المختلفه كقلته او عذمه او كثرتة او سقامه وآلامه او ما يسمى بالمرض الأخضر (أي الكلوروسيس كاصطلاح السورين) او السيلان الأبيض المهبلي فهي اما أن تزول بالزواج او بالترتيب المناسب في الجماع ان كانت المرأة متزوجة . فان لم تقارق المرأة تلك الأعراض رغما من اعتنائها بنفسها فعليها بمشاوره الطبيب والتجنب عن تناول ما يعلن بالجرائد من حبوب او أدويه تشفى امراض النساء . وأنى أنصح كل امرأة باستعمال المناشف الصحيه كفوط هارمن كل امرأة (Harman's Sanitary Towels) عندما تأتيا "العاده" . ويلزم

غسل عضوها التناسلي بصابون فينوليا (Vinolia Toilet Soap) والماء الدافئ فليس هناك شيء يعادل النظافة في مثل هذه الاوقات . ومن البنات البالغات من يأتين حبوب (دمامل) على الوجه . ويتسبب مرض الجلد هذا من عدم انتظام العادة . ومهما كان شديداً فانه يزول في غالب الاحيان بالزواج . ويمكن ايقاف هذه الحبوب بالأخذ من مسحوق سيدلتر (Chanteaud Seidlitz) في الصباح وتناول حبه من سلفيد الكالسيوم (Chanteaud Sulphide of Calcium) ست مرات يوميا . ويلزم غسل الوجه بصابون فينوليا الكبريتي (Vinolia Sulphur Soap) . وبما أن هذه الدمامل تسبب غالبا من العضو التناسلي فيمكن أزالها بحقن المهبل بالماء الساخن .

البكارا - وهناك حالات يحذر بنا ذكرها هنا وهي أن بعض البنات يتغيرن في شكلهن ويرد عليهن جميع اضطرابات الصحة العموميه المذكوره سابقا بغير أن يخرج منهن أى دم وربما انتفخت البطن وصارت ذات حجم كبير جداً فيصدر من يسي الظن بعض التأويلات الكاذبه . وترتب

هذه الحالة غالباً من غشاء البكارة ألا وهو ذلك النسيج الموضوع في صدر فتحة ممر المهبل مغطياً إياه التغطية التامة فلا يتمكن الدم اذ ذاك من النزول بل يتكون في الرحم والمهبل . ولا يمكن ازالة حالة كهذه الا بقطع هذا الغشاء بمشرط ويلزم أن لا يعمل هذه العملية الا الطبيب الجراح . ومناسبة المقام أقول أنه كلما لزم عمل أى كشف على البنت أو عمل أى عملية كالسابق ذكرها يلزم بقاء الأم أو إحدى النساء المتدربات في الغرفة أثناء الكشف . ولا ينبغي إهمال هذه النصيحة فان الطبيب يؤد ذلك دائماً . ويلزم مراعاة هذه القاعده في النساء سواء كن متزوجات أو لا فتستصحب الواحدة الأخرى معها اذا لزم اى كشف لأن مراعاة هذه العاده تخلص كلا المريض والطبيب من الحزن ووسوسة الفكر .

تحذير - - - - - وليسمح لى القراء هنا أن أحذر البنات الصغيرات السن والبنات البالغات من « سوء استعمال انفسهن » ألا وهى العاده القبيحة المنتشرة بينهن فاتباعها يضر بالصحة ويسبب مرض الاعصاب ويزيل كل لذة

حقيقه للجوع الصحي يهدم الشعور الأُصلي الرقيق المسبب
من اجتماع امرأة برجل .



٢

الفصل الثاني

نبذة في الزواج

سن الزواج - عرفنا مما تقدم أن هناك عوارض كثيرة تعترى الانثى وهي في ريعان الشباب يشفيها الزواج ولذا يلزم والديها الاسراع في زواجها عندما تبلغ السن المناسب. وطبعاً لا ينبغي لأى والد ان يلزم أخته أن تزوج بغير ارادتها أو تقترن طول حياتها بمن لا يمكنها ان تحبه. ومن رأى أن البنت لا تزوج قبل أن تبلغ من العمر سن العشرين تقريباً لانها ان ولدت كانت ولادتها أعظم خطراً في سنّها الصغير عنه فيما بعده. وهناك تعدادات واحصاءات تبين ما تقوله كل التبیین. فمن سن الخامسة عشرة الى سن الخامسة والعشرين مثلاً يموت (٦٧٠) امرأة من كل (١٠٠.٠٠٠) تلد. ومن سن الخامسة والعشرين الى سن الخامسة والثلاثين يبلغ عدد الموتي منهم (٤٢٥) ويزيد هذا العدد الى (٦٦٠)

بين سن الخامسة والثلاثين والخامسة والأربعين والى (٨١٠)
بين الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين واليك البيان :

من ١٥ الى ٢٥	من ٢٥ الى ٣٥	من ٣٥ الى ٤٥	من ٤٥ الى ٥٥
٦٧٠	٤٢٥	٦٦٠	٨١٠
في كل ١٠٠.٠٠٠	في كل ١٠٠.٠٠٠	في كل ١٠٠.٠٠٠	في كل ١٠٠.٠٠٠

فمن ذلك نرى أن أكثر الموتي يحدث بين الخامسة عشرة
والخامسة والعشرين وبين الخامسة والأربعين والخامسة
والخمسين . ففي المدة من ١٥ الى ٢٥ خصوصاً الى سن
العشرين لم يكمل نمو المراه الجسماني ولم تنفوا أعضاؤها
العظمية بعد ويكون هناك بعض النواقص الاصلية
الجوهريه التي لا تزول الا بزيادة العمر . وفي المدين من ٣٥
الى ٤٥ ومن ٤٥ الى ٥٥ تكون قد تصلبت أعضاء المراه
الليته نوعاً ويكون هناك فتق في الرحم وفيضان دم ونفاد
في القوى والتهاب وغير ذلك من الأضرار . فيمكننا حينئذ
أن نقول أن عدد من يموت في سبيل الولادة بين العشرين
والخامسة والثلاثين قليل بالنسبه للعدد الأخرى . فمن

العقل والتدبير أن تسرع المراه في الزواج توأ بعد أن تبلغ العشرين وان تزوجت قبل بلوغها لهذا السن فعليها أن تقرأ الفصل الثاني عشر من هذا الكتاب فتؤجل الجبل حين بلوغها هذا السن .

صحة الزوج وصفاته - واني أحب أن أنت أنظار جميع النساء المتزوجات أو اللاتي يفكرن في الزواج لبعض الاشياء الواجب عليهن معرفتها .
 فقبل أن ترضى الفتاه بالزواج عليها أن تعرف تماما اخلاق من يريد الاقتران بها وما هو عليه من الوجهه الأديبه والعلميه ومقدرته على راحتها . ولتكن متيقنه أيضاً أنه خال من أى مرض معد يمكن وصوله اليها بالجماع . فاني أعتبر أنه من الواجب على كل والد ووالدأن يعرفا شيئاً بخصوص صحة من يريد الزواج بينهما . وهذا لأهميته كأهميه (ان لم يكن أكثر أهميه) معرفتهن بما تملكه يداه من رغد العيش . فربما تلفت صحة الزوجه طول حياتها ومرضت أطفالها المساكين ان هي تزوجت برجل يكمن في جسمه المرض . انى أقصد بذلك ما يسمى بالزهري فاني لأحب

أن تكون عادة الفتيات أو والديهن أن يطلبن شهاده حديثه
تشهد يراءة الرجل من هذا المرض المعدي . ويلزم أسقاط
الحشمه الكاذبه فى مثل ذلك . ولا ينبغي للمرأة أن تتزوج
بمن به سل أو بمن كان فى أسرته الجنون . كذلك لا ينبغي لها أن
ترضى بمن أنعكف على شرب الخمر الا ان أرادت أن تكون
حياتها منبعاً لعدم الراحة والتمس . ولا بد أن تكون واثقه
من حسن صحة الرجل حتى يمكنه الحصول على القوت
او يكون عنده أموال وممتلكات تصيرها فى رغد من
العيش فليس هناك حق لأحد أن يترك أسرته تسترزق
من صدقه الغير .

الأسنان - ويلزم المرأة أن تصلح جميع اسنانها
قبل الزواج فتملاً جميع ما يها من المغاور عند حكيم اسنان
حاذق . فان أهملت ذلك سبب الجبل وجعاً فى الاسنان
فقد منها شيئاً ثم يلي ذلك عسر الهضم وسببه المضغ الناقص
فيتسبب قلة الدم للرضاع . ولتغسل أسنانها صباحاً ومساءً
بالصابون والماء . ولتجنب لبس كل شئ مشدود لأن معنى
الخصر الرقيق والقوام الأهيف الصحة السيئه وأزاحه

أعضاء التناسل الداخليه من مكانها وفي هذه الأراحة عدم
امكان حمل الطفل بغير الخطر والألم الشديدين .

الجماع - وقد ينزل من المرأة عندما تنكح لأول
مرة دم كثير وذلك لفتق احدى الأوعية الصغيره الا انه
يزول سريعاً فلا موجب لانزعاج المرأة منه . وان لم ينقص
الدم فلا بأس بنمس قطعة من الاسفنج في صبغة
الحديد (Tincture of iron) ووضعا على المحل الدمى والا
ضغط عليه بالأصابع طويلاً حتى يزول نزول الدم أو يمكن
استعمال ما يوقف النزيف (اختراع راسبيني) (Ruspini's
Styptic) .
واذا ألم المرأة الجماع بعد المحاولات الأولى فلهناك لاشك
ما يدعى بتشنج مرمهيل والأحسن أن يترك ذلك لطبيب
جراح حتى لا يكون هناك عائق للهنة بالمعيشة الزوجية .
وهناك الكثير ممن تزوجن حديثاً يتسبن في تلف صحتهن
تلفاً عظيماً بانكباهن على كثرة النكاح خصوصاً مدة الأشهر
الأولى من الزواج . فيلزم مراعاة الاعتدال في ذلك لان كثرة
النكاح قد تجلب على المرأة ما يسمى بالسيلان الأبيض المهيل
أو ما يغير معالم "عادتها الشهرية" . كذا عليها أن تعلم أن الرجل

تنتهك قواه من انعكافه على النكاح قبلها فلذا لا ينبغي تشجيعه على الجماع الا ان اراد .

ومن تأخرت في التزوج وجب عليها اجتناب كثرة الجماع لئلا يتسبب منها فيضان الدم الكثير عندما تأتياها " العاده " . ولا ينبغي للمرأة أن تسمح لزوجها ان يجامعها طول مدة الحيض (العاده) . ولتعلم ان السيلان الايض المهبلي يسبب التهاب عضو الرجل التناسلي فلتتحقن لنفسها بالماء والشب (Alum) صباحاً ومساءً ان نزل منها شيء من ذلك أو تحقن من خلاصة قشر هملك الامريكى (Godd's Canadian Hemlock bark extract) بأن تضع منه ملعقة كبيرة على نحو رطل من الماء الساخن قليلاً ولا تناكح زوجها كثيراً حتى تشفى نفسها .

وليجتهد كل من الرجل والمرأة أن يكونا مسرورين فرحين لا يكدر بالهما شيء ما وقت النكاح لان وجود أى حزن أو شيء مزعج للهيئة العقلية أو الجسمانية وقت الجماع مضر :

٣

الفصل الثالث

علامات الحمل

لا يمكن للمرأة التي لم تبلغ من العمر الخامسة والأربعين أن تكون آمنة على نفسها من عدم الحمل ولذا يجب عليها أن تعرف علامات حتى تطمئن على نفسها ولا ينبغي أن تكون هذه العلامات شغلا شاغلا لها يضر صحتها. وليس المراد من هذا الكتاب ملأ عقل المرأة بما لا يلزمها من التوضيحات الطبية بل سنذكر لها العوارض التي تنبئها أنها من الحوامل واحدة بعد الأخرى مرتبة حسب ما هو جار. وعلامات الحمل اثنان باطنيه وظاهره :

فالعلامات الباطنية هي ما تشعر به وتقاسيه

من انقطاع "العاده". والتقيء في الصباح. وتقطير الريق من الفم. ووجع الاسنان. وتغير الشبيه مع الاشتياق لما آكل غريبه (الوجم). وتحريك داخلي. ولا يفهم هذه العوارض

مثل المرأة نفسها فيها يمكنها غالبا معرفة حالتها وأنها حامل .
 أما العلامات الظاهرية في ما يلحظه الغير
 من كبر في البطن . وتغير حجم الثدي ووجود اللبن فيه .
 وسماع قلب الطفل عند وضع الاذن على البطن . واتساع
 العروق في الرجل وغيرها . وتغير لون ممر المهبل الى اللون
 البنفسجي . وتغير في رقبة وفم الرحم . وعلامات اخرى لا
 يعرفها الا الحكيم الخافق .

أما انقطاع العادة الشهرية فهي غالبا من
 العوارض الاكيدة التي تنبئ عن الحمل . ألا أن هناك بعض
 نساء صغيرى السن ممن تزوجن حديثا ينقطع عنهن الحيض
 ولا يأتي الا كل ثلاثة اشهر او اربعة مع ورم في الثدي
 وكبر في البطن ومع ذلك فهو لاء النساء لا يكن حاملات
 بل يكون ذلك نتيجة الاضطراب الذي يحصل في الهيئه
 الجسمانيه من المعاقه الاولى الزوجيه التي طالما كانت زائده
 عن الاعتدال ومضرة . وهناك بعض نساء يأتي عليهن
 الحيض بعد الحمل لمدة ثلاثة أو اربعة اشهر . ومن النساء
 من يأتيهن طول مدة حملهن وآخريات من لا يأتي لهن الا

عندما يكن حاملات الا أن ذلك من النادر جداً .
وعلى العموم ان لاحظت المرأة المتزوجة انقطاع الحيض
عنها (وليس هناك سبب يدعو الى ذلك كبرد مثلاً) يجب
ان تنظر في حالتها بعين الاشتباه خصوصاً أن كانت قد
مضى عليها بضعة اشهر متزوجة بلا انقطاع الحيض عنها .

الغثيان والقيء — من النساء من يأتين
الغثيان والقيء بعد حملن باربعة او خمسة أيام ومنهن من لا
يعترين شئ من ذلك مدة الحمل أو يأتين بعد شهر
تقريباً الا أن القليل من النساء من ينجون من الغثيان والقيء .
اما القيء فيأتي (على ما تجري عليه العادة) في الصباح عند
القيام من الفراش ولذا يسمى " مرض الصباح " . ومن
خاصية هذا المرض ان المرأة القوية المتحسنة صحتها لا تتقيأ
الا الاشياء المخاطية كيباض البيض أما باقي الطعام فيبقى في
المعدة . وقد تلتذ المرأة من طعامها وتتجدد اشتهاؤها للطعام
الصباحي وتشعر بحسن حالتها طول يومها . ولا شك
أن هناك حالات من القيء شديد تلزم الواحدة أن تخرج
ما في معدتها من المآكل . وقد تدوم حالتها هذه لجين انتهاء

مدة الحمل . وعلى كل حال قد ينقطع الغثيان والتيء (كما هي العادة) آخر الاسبوع الثاني عشر من دور الحمل . فاذا لاحظت المرأة حينئذ وقوف الحيض واعتراها "مرض الصباح" تيقنت بعض التيقن أنها داخلة في دور الحمل .

تغير لون ممر المهبل - هذه من العلامات الأولية للحمل ومعرقها مفيدة جدا . فان الجلد أو النشاء المخاطي الذي يطن داخل المهبل ذو لون وردي محمر هذا ان كانت المرأة غير حامل . ويتغير الى اللون البنفسجي ان كانت المرأة حاملاً . فاذا أتت المرأة بمرآة ونور قوى امكنها بأداه قليلة أن تلاحظ هذا التغير في اللون بنفسها وزوجها أو جاريتها يمكنها بسهولة أن تتف على تغير اللون ان هي فرقت الشفتين ووسعت فم ممر المهبل قليلا وكان النور مضئاً على تلك الجهة . وقد يكون هناك قيح ابيض مصفر قليلا يخرج من رقة الرحم . وان هذه لمن العلامات الأولية الصادقة فلتلفت المرأة لها الانظار .

اللعباب - هو بصاق أو ريق زائد في الفم يأتي أثناء دور الحمل . وقد يلزم المرأة طول مدة حملها وربما تكون

بكيمات كثيرة فيقطر من النعم من آن الى آخر حتى يبلغ التقطير نحو رطل كل اربع وعشرين ساعه . ومن المعتاد ان تكون كمية اللعاب قليله .

النبض - من علامات الحمل المهمه والتي يمكن

المرأة التنبيه ملاحظتها هي أن سرعة النبض لا تتغير ان كانت المرأة حاملا جالسة كانت هي أو واقفة أو راقده . أما ان كانت المرأة غير حامل فنبضها يكون أبطأ منه في الرقود عن الوقوف . وكيفية معرفة سرعة النبض هو أن يضغط الانسان على معصم يد المرأة ضغطا خفيفا (محل الضغط تحت الكف بنحو سنتيمتر وفي ثلث معصم اليد) فيشعر أذ ذاك بالنبضات فيمكنه حينئذ بواسطه منبه او ساعه بها عقرب للثوان أن يعرف مرات النبض في الدقيقه في الجلوس مثلا ويكرر عد نبض المرأة قياما وكذا رقودا أيضا وبمقابله الاعداد يمكنه الاستنتاج .

العروق - قد تكبر عروق الساق أيضا وتصير

ورمه وربما ظهرت البواسير وآلت المرأة كثيرا .

وجع الأسنان - من علامات الحمل المؤله

المكدره وجع الأسنان فقد تفقد المرأة سنة أو أكثر كل مرة تحبل فيها وليس من التدبير والعقل أن تخلع المرأة شيئاً من أسنانها في دور الحمل لأن اضطراب القوى الجسمانية وارعابها ربما سبب اسقاط الجنين .

الشهيد الغريبى - تشهى اغلب النساء الحاملات ما لى غريبه يسميها بالوحم .

فان ظهرت العلامات السابق ذكرها دفعة واحدة أو الواحدة بعد الأخرى على نحو الترتيب الموضح سابقاً تأكدت المرأة من نفسها تأكداً يكاد يكون كلياً أنها حامل . وإذا زاد على ذلك شئ من العلامات الظاهرية كتغير فى الثديين وكبر فى البطن لم يبق للشك مجال واسع .

الثديان — اما الثديان فيبتدان فى الورم فى

الشهر الثانى من دور الحمل . وتشعر المرأة الحامل بملئها وحنانها وطاوئها كذا بخفقانها مراراً عديدة وتملأ عروقها بالدم وتظهر كأنها معقودة . اما الحلمة (بر) فتكون طرية جداً وربما امكن الانسان اخراج اللبن منها فاذا خرجت نقطة واحدة منها كان ذلك من اصدق علامات الحمل .

اما الدوائر التي تكون حول الثدي فيكون لونها احمر مشربا بالسواد قليلا .

البطن — أما البطن فلا تبدى في الكبر

الا بعد انتهاء الشهر الرابع من الحمل وقبل ذلك الوقت ينخفض الرحم فيظهر الجسم أصغر من العادة وأكثر اعتدالا . وتبدى البطن في الكبر من ابتداء الشهر الخامس شيئا فشيئا حتى لا يأتى الشهر التاسع الا وقد وصل الرحم نهاية عظمة الصدر المنخفضه فاذا ارتفع الرحم في البطن اندفعت السريره شيئا فشيئا الى الخارج .

التحريك الداخلي — هذا من العلامات

التي تهتم بها المرأة كثيرا وتظن ان الحركات التي تشعر بها في نحو أواخر الشهر الرابع متسببه من دخول الروح في جسد الجنين . وذلك خطأ فاحش لأن الجنين حي في جسم والدته من وقت تصوره في الرحم . ولادليل على أن الحركات الداخليه متسببه من تحرك الجنين في الرحم فأن معظم الاطباء متفقون على أن ذلك ناتج من ارتقاع الرحم في الجسم لا من الجنين لان ذلك الارتقاع يحصل في أواخر

الشهر الرابع . ومهما كان سبب تلك الحركات الداخليه فانها ولاشك من ائمن علامات الحمل .

هذه هي أهم العلامات التي يجب على المرأة الوثوق بها والتي تؤكد لها حالتها أن ظهرت جميعها . ومع كل اذا وقف عنها الحيض واعتراها مرض الصباح وورم الثديين ووجع الاسنان وشهيه غريبه فقط فاني انصح المرأة أن تعتني بصحتها غاية الاعتناء وتستعد لأن تكون أما .

وهناك علامات أخرى أكيده لا يعرفها الا الحكيم الماهر فلا بأس بأن تذهب اليه المرأة ليمتحنها وينفي الشك عنها . فليقرأ هذا الفصل الصغير السن من النساء ممن تزوجن حديثاً لأنهن غالباً جاهلات بعلامات الحمل مستحيات أو خجلات من سؤال من تجاوزهن من المتزوجات . وعلى الأمهات أن تنصح بناتهن اللاتي على وشك الزواج فيما يختص بالناسل الزوجي حتى لا يعكرن صفو بناتهن ويضعفن صحتهن بهذا التفاقل .

٤

الفصل الرابع

مبحث في صيانة المرأة الحامل لصحتها

من أراد من النساء أن لا تتحمل المتاعب وقت الحجز (أى توأ بعد الولاده) بل تصح سريعا ويكون لها طفل ذو صحة جيدة فعليها بالمواطبة على حفظ صحتها تمام المواظبه اثناء حملها. وبما أن الامر كذلك وجب علينا أن نشرح لها كيف ترتب معيشتها اليومية وتعامل بعض ما يعتريها من الامراض وهى حامل بما يفيد حتى تنأى عن الاخطار. كذا عليها ألا تشغل بالها أو تكدر صفوها. فان حصل شيء أخافها وعلت أنه لا يمكنها التفاتها لنفسها ينبغي أن تستحضر الطبيب وتعمل بنصيحته. وبما أن الحمل شيء طبيعى للغاية فلا خوف على المرأة ذات التركيب العادى فقط يلزمها الاعتناء بنفسها فيما يختص بالأكل والشرب والترويض واستنشاق الهواء النقي وترتيب الامعاء وغير ذلك مما

سنشرحه تباعا:—

الماأكل : أما ماأكلها فيلزم أن يكون بسيطا ومغذيا فيلحقو الفطور مثلا على شاي أو قهوة أو كاكاو (مسحوق جوز الهند) وعلى شيء من العيش وبيضه واحده مسلوقه سلقا خفيفا أو على بليلة قمح أو ذرة شرطا أن يوقد عليها بالنار ساعتين على الأقل ليسهل هضمها . وهذه البليلة كما هو معلوم تعمل بتنظيف القمح مثلا وتنقيته ثم وضعه في أناء به ماء ويوقد عليها النار حتى يتحقق من استوائها ولا بأس بأن خلط عليها اللبن مع القليل من السكر . فإن واطبت المرأة على ذلك الفطور المغذى الخفيف خفت عليها الآلام التي تعترها مدة الحمل .

ويمكنها في الغذاء أن تأكل قطعة لحم صغيرة مشوية وتكثر من الخضارات المطبوخة ان أرادت . أما لحم العجل ولحم الخنزير فكلاهما مضر . وعليها ترك الأنواع الحارة كالطرشي والمش النخ ولا بأس ان استعملت الملح مع لحمها وخضاراتها لانه نافع للدم . أما الأرز بلبن والفواكه المسلوقة فلا بأس بأكلها كذلك السمك المسلوق — لا المقلی — فاز

مقو للأعضاء العصبية ومساعد لنمو الجنين في الرحم .
 وأحسن شيء للشرب وقت الغذاء هي المياه المقطره لأن
 الشاي والقهوة يمنعان هضم ما أكلته المرأة من اللحم فلذا
 يلزم التجنب عن شربهما في مثل هذا الوقت . أما العيش
 فيلزم أن يكون قديما لأن حديثه يضر بالهضم والعيش
 القمحي أو الخنطي مفيد للمرأة الحامل لأنه منظم للأمعاء
 مقو للأعضاء العصبية وللدّم ومساعد علي انماء الجنين . وعلى
 المرأة أيضا التجنب عن أكل الجبنه وكثرة الأكل في العشاء
 ففنجال كالومع العيش أو اللبن المغلي والعيش أو الثريد مثلا
 كاف للعشاء ولا بأس ان أكثر من اللبن الجيد والفواكه
 الناضجه سواء كانت طبيعیه أو مطبوخه . أما الكعك
 والفطير والبسطه وما شابه ذلك فلا بد أن تتجنب أكلها .

المشرب :- ولتمتع المرأة أيضا عن كل الكحول

المهيجه قبل كل شيء . فمن عرفت لصحتها أو صحة جنينها
 قيمه فعلها ألا تلمس النبيذ أو البيره أو أى نوع من انواع
 الخمر أو المهيجات لأن ذلك مضر جدا فلتتبع هذه النصيحه
 الثمينه ولتكن ممتعه عن كل المسكرات . كذا وأنى أحذرهما

من تناول المقدار الكبير من الشاي أو القهوة بل يكفي لها شرب فنجال نصفه شاي أو قهوه والنصف الآخر لبن هذا في الصباح وفي المساء أى وقت العشاء وبذلك تتحسن صحتها. ومع كل فان الكاكاو أحسن بكثير من القهوة أو الشاي ولا مانع ان حل مكانهما لانه مغذ خصوصا ان كان ما خلا من الفس وخط به اللبن .

الملبس :- ان اللبس لمن أم الأشياء التي يجب الالتفات اليها . فيلزم أن تكون ملابس المرأة الحامل الداخليه من الصوف الخالص . وليصل كما صديريها لحد المعصم ورجلا اللباس لما بعد الركبه . ولتكن جواربتها طويله مرفوعه برباط مثلا . ولا ينبغي للمرأة استعمال الكورسيه (اى مشد للوسط) أو ما شابه ذلك مما يعطل جريان الدم والتنفس . أما ملابسها الخارجيه فيلزم أن تكون واسعه حتى تحرك اعضاءها بسهولة .

فاذا بقى المرأة أكثر من خمسة اشهر وهى حامل فعليها أن تلبس ملفاً حول البطن ليحمل هذا الجزء من جسمها ويمنع الرحم من السقوط كثيرا الى الامام . وهذا الملف قد

يعمل من الصوف للتمكن من توسيعه ويلزم أن تكون شرائطه من خلف . وهذا الملف (أو الزنار) قد يعمل بالنزل أو يطلب من الاجزخانه ملف پرفكشن (Perfection adjustable binder) مثلا تمدحه الأ طباء وثمنه نحو ثمانين قرشا . وأنى لا أنصح المرأة الحامل بحمل ملابسها الداخلية من الصوف الخالص الا توعية لها من التغير الجوى حتى لا تكون معرضة للبرد وبذلك تنأى من الاحتقانات والالتهابات ويتنبه الجلد ويجرى الدم بسهولة على سطح جسمها حتى اذا مسها برد فجائى فليس من الممكن أن يساق الدم الى بعض اعضاء الجسم الداخلية فيسبب كثيرا من الاختلالات الجسمانية .

التروض والهواء النقى :- على المرأة ذات الصحة الجيدة أن لا تترك واجباتها المنزلية لكونها حاملا لان عمل كل من العقل والجسم واجب من واجبات الحياة وبه تعيش المرأة مستريحة ومطمئنة على نفسها من اغلب الأمراض . وعليها أيضا أن تروض نفسها بان تتمشى نحو ساعه على الاقل كل يوم فى الهواء الخالص النقى (هذا ان لم يمنعها زوجها) لان الرياضة البدنية ضرورية للجسم ولا

بأس بأن تستريح نحو ساعتين على السرير أو الكرسي في منتصف النهار (بعد الغذاء) ان ساعدتها أعمالها المنزلية على ذلك . وعليها أن تبكر الى النوم فتستريح نحو ثمانى أو تسع ساعات كل ليلة .

أما حجرة النوم فلا بد أن تكون خالصة الهواء تقيه لا كما يشاهده الانسان بالفطر المصرى من عدم تهوية الغرف خوفاً من التراب مثلاً فيصير الهواء فاسداً غير قابل للاستنشاق بل يلزم تجديد الهواء دائماً فيظل الشباك والباب المقابل له مفتوحين مثلاً ويكون السرير بجهة من الغرفه لاتأتيها التيارات الباردة . ولتجديد الهواء طرق اخرى منها أن يؤتى بقطعة ورق مقو بعرض الشباك ونحو نصف متر فى الارتفاع فتضع فى وسط الشباك حتى اذا ما دخل الهواء الخارجى دخل من تحت ذلك الورق المقوى فاذا خف بسبب حرارة الغرفه صعد وخرج من فوقها . ولا ينبغي انارة مصباح (لمبه) غازى فى حجرة النوم ليلاً لان ذلك مما يجعل الهواء فاسداً للغاية . واذا كان الجو بارداً فلا بأس بايقاد نار فى الحجرة لانها تساعد على تجديد الهواء انما يجب الا يكون هناك

دخان. وان لم تلاحظ المرأة الحامل تلك التغيرات ولا تستنشق ما تبقى من الهواء فلا تلوم الا نفسها أن فسد دمها وضعفت حالتها وصحة طفلها حتى قبل ولادته .

ترتيب الامعاء: - لا ينبغي أن تكون المرأة الحامل مقبوضة الأمعاء (أى عندها امساك) لأنها ان استمرت على ذلك تتعب كثيراً عند الولادة هذا خلاف ماقد ينتج من الأمساك . ولا بأس بأن تكون ما كلها مرتبة للأمعاء بمعنى أنها تكثر من العيش القمحي والفواكه المطبوخة والبليه . فاذا دام هذا الامساك أمكنها التناول من بعض العقاقير كركب مسحوق عرق السوس (Compound liquorice powder) فتعلاً منه ملعقه صغيره وتضيفها لفتحال من الماء البارد وتأخذها عند النوم أو تشرب ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون عند النوم أيضا لأن هذا الزيت آمن من زيت الخروع الذى يهيج الامعاء . أما الملح الانكليزى فلا لزوم للتناول منه بل هناك تركيب من المجيز يدعى " مسحوق سيدلتز " (Chanteaud Seidlitz) يباع بمعظم الاجزخانات فيمكن اضافة ملعقه او ملعقتين

صغيرتين منه الى القدح من الماء البارد فتؤخذ في الصباح وبذلك يزول الامساك هذا خلاف تنقيته للدم .

أما التين والتمر والزبيب والتفاح الطيب الناضج فلا بأس بأكلها فهي منظمه أيضا للامعاء .

فاذا حصل مع ذلك امساك شديد فلا بأس بأن يحقن بالماء والصابون وقدر أوقيه من زيت الزيتون تخلط ببعضها وتستعمل مرتين أو ثلاثه أو أكثر في الاسبوع وتعطى هذه الحقنه في الصباح . ويلزم أن يكون بكل منزل محقنه كحقنة (Higginson's Enema syringe) أى محقنه "أبما عمل هجنسن" مثلا . وقد تستعمل المرأه المحقنة نفسها لنفسها بعد القليل من التمرين .

الفصل الخامس

عوارض الحمل ومعالجتها

سنذكر هنا بعض العوارض التي قد تعترى المرأة مدة الحمل والوسائل التي يجب اتخاذها لتلقاها هذه العوارض . فان تعسر عليها الاعتناء بنفسها وصارت تلك العوارض شاغلا لها فعليها بالسرعة في استدعاء الطبيب .

القيء :- اذا أعتري المرأة القيء مدة من الزمن سبب انحلال قواها واختلال كيائها وبما جلب عليها الاسقاط . يلزمها اذاً أن لا تترك للقيء الحبل الطويل بل يمكنها شراء القليل من أكسالات السيريوم (Oxalate of cerium) فتضيف منه ما يمكنها اضافته الى قطعة الأثنين مليم (نكله) مع قليل من الماء وتستعطى ذلك ثلثه أو أربعة مرات يوميا فيكون مفعوله حسنا لطيفا . واذا كان القيء شديداً فلا بأس بالأستراحة على الكنبه أو السرير لأنها مفيدة في مثل ذلك الوقت .

الأسهال :- اذا حصل اسهال عند المرأة يلزمها المنع من شرب الكنيك ومن الاكثار من اكل الملح وشرب الكاكاو وغير ذلك مما يترتب عليه عسر الطبيعة نوعا والا يؤخذ خمس نقط من اللودنوم (Laudanum) ثلاث مرات أو أربعة يوميا. أو يشرب اللبن مضافا عليه ماء الجير. وان خلط بأنجلوثن (Ingulin) القليل من اللبن أو الماء وأخذ منه كل ثلاث ساعات وكانت كل جرعة من هذا الانجلوثن بمقدار ٥٦٤. جرام لزال الأسهال والقيء اللذين يعتريان المرأة وهي في دور الحمل.

الأمسالك :- قد سبق الكلام عليه في الفصل الرابع وهو ان كان شديد فليركب التركيب الآتي في الأجزائه :-

Take fluid extract

Cascara sagrada

Simple syrup

Water, of each one oz,

Mix.

خذ من سائل خلاصة

الكسكركه سجرادا

وشراب بسيط

وماء، من كل واحدة

أوقية واخلط الجميع

ويؤخذ من هذا التركيب ملعقة صغيرة كل ثلاث أو أربع ساعات. وقد يزول الألم إذا خففت المرأة لنفسها بنحو ملعقة صغيرة من الجليسرين .

اللعباب :- يمنع اللعب إذا غرغر الفم بمخلوط صبغة المر (Tincture of myrrh) والماء البارد وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من هذه الصبغة الى ما يملأ كأس النبيذ من الماء .

البواسير :- يستعمل لذلك مرهم العفص والأفيون (Galls & opium) في الصباح وفي المساء وإذا أخذ جرعة من الكبريت والترياق (Brimstone & treacle) في الصباح يبدأ هذا الداء . كذلك الاستعطاء من مسحوق سيدلنز (Chanteaud Seidlitz) بترتيب ونظام أو من خليط كسكره سجرادا (المنوه عنه في الصفحة الماضية) مرتين أو ثلاث مرات يوميا يوقف البواسير .

وجع الاسنان :- قد يخف هذا الوجع ان قطرت المرأة القليل من حامض الفنيك او الكاربوليك كاصطلاح السوريين (Carbolic acid) في السن المسوس أو

دهن هذا السن وما حوله من اللثة بواسطة فرشاة شعر صغيرة من خليط نصفه صبغة اليود (Tincture of iodine) والنصف الآخر صبغة الأكونيت (Tincture of aconite) وهذا الخليط سم فيلزم ألا يبلع . وإذا دهنت المرأة سنّها المؤلم لها بمحلول الكوكايين (Solution of cocaine) بقوة عشرين في المائة (يؤتى به من الجرارخانة) يذهب عنها الوجع حالا . وهناك أداة صغيرة اخترع الدكتور (ملر) ترش محلول الكوكايين في السن المسوس وثمنها نحو خمسين قرشا .

وجع الأعصاب :- وهو يأتي في الوجه والرأس وقد يزال بالذلك بمخروط من المشول (Menthol) أو بوضع لفة المشول أو قطعة صوف جافه وحاره على محل الوجع . ولا ينبغي الاستعطاء من الأشياء المسكنة كاللودنوم (Laudanum) أو الكلورودين (Chlorodyne) إلا بأمر الطبيب .

السعال (الكحة) :- قد يكون السعال متعبا وشاقا في الثلاثة الأشهر الأخيرة من دور الحمل ولذا يستحسن امتصاص الصمغ العربي . أو الاستعطاء من شاى بزر الكتان . أو أخذ ملعقة صغيرة من الجليسرين ثلاث أو

أربع مرات يوميا . ولا بأس بامتصاص اقراص الكوكايين
أو التربينيتا (Cocaine or terebene lozenges) .


الأغماء :- اذا غشي على المرأة الحامل فلتسترح
على الكنبه او السرير مقدار ساعة او اثنين ولتستعظ من
عشرين إلى ثلاثين قطه من روح النشادر العطري (Sal
volatile) تضاف الى القليل من الماء .

السيلان الابيض المهلبى :- اذا كثرت نزول
هذا النوع من السيلان تسبب عدم الراحة والتهاب العضو
التناسلى . ويؤزل بالنفيل بللاء الفاتر وصابون
فينوليا (Vinolia soap) . واذا كانت الالتهابات شديده
موجبة للهرش فيفسل المحل كما سبق ثم يحى بفسول
الرصاص (Lead lotion) وهذا الفسول يكون من خلط
١٠٢٨٠ جرام من خلات الرصاص (Acetate of lead)
نحو رطل من الماء . وان لم ينفعها ذلك فعليها بفسول
الهزالين (Hazaline lotion) ويكون باضافة أوقيتين منه
الى نحو رطل من الماء .

وأختم هذا الفصل بنصح كل امرأة حامل بتركها

يكدر الخاطر. وتجنب المناظر البشعة الغير الجميله. ولتجتهد
في تخلص نفسها مما يضجر قواها. ولتكن دائما مرتاحة
الفكر والبال لأن ذلك مهم. هذا ان ارادت ان يكون
لها طفل حسن الصحة .

واذا اعتراها أى مرض غير الامراض التى نوه عنها
فلتستحضر الطيب بدل ان تجتهد فى مداواة نفسها .



٦

الفصل السادس

﴿ اسقاط المرأة ﴾

يلزم المرأة الحامل الا تذهب بأى حال من الاحوال الى أى محل فيه مرض معد كالحصبة والجدرى والحجى القرمزيه أو التيفوئيديه لانها تكون معرضه اذ ذاك لالتقاط الحجى فتسقط وينزل الجنين قبل وقته هذا خلاف مخاطرتها بحياتها ان هي مرضت (لا قدر الله) باحد الامراض السابق ذكرها . فيجب عليها اذاً ملاحظة تلك التنبيهات ومنع دخول من به مرض من الجيران عليها .

واذا نزل من المرأة دم قبل أوائل الشهر السابع من حملها وشعرت بالآلام ضغط أسفل في ولا شك مهددة لاسقاط . وان حصل لها ذلك بعد ابتداء الشهر السابع فهي تلد قبل الميعاد أى ينزل الجنين قبل انتهاء مدة الحمل العاديه . واذا ولدت المرأة قبل انتهاء الشهر السابع فطفلها لا يعيش أمان

ولدت بعد ابتداء الشهر السابع فربما عاش اذا أعتى به .
 قلنا في الفصل الرابع أن تشغل كل من العقل والجسم
 واجب من واجبات الحياة وبه تعيش المرأة آمنة على نفسها
 من اغلب الأمراض . ولست أعنى بذلك أن تشمر المرأة
 الحامل عن ساعدها وترفع ما ثقل من الأشياء كقفزة قبح
 أو اعمدة سرير أو تدفعها كنفل كنب أو يبانو الخ لأن
 ذلك ربما تسبب منه سقوط الجنين أو الوضع قبل الميعاد .
 وفي كثرة الاستفراغ ايضا تهديد للسقوط فعلها بالعمل
 في منه كما هو مبين في الفصل الخامس .

ولا ينبغي للمرأة الحامل أن تخلع شيطان أسنانها الا اذا
 نصحتها الحكيم بذلك . وليكن الخلع تحت تأثير غاز أكسيد
 النيتروس (Nitrous oxide) حتى لا يكون هناك وجع أو
 ازعاج للعينه الجسمائيه لأنه قد تسقط المرأة من خلع الأسنان .
 واذا اعتري المرأة ققر من الدم (كما هو واضح في الفصل
 العاشر) فلا تهمل في حالتها لتلايسو حالتها فكلما حبلت
 أسقطت أو ولدت قبل الميعاد .

واذا كانت المرأة مهددة لأسقاط أو الولادة قبل انتهاء

التسعة !أشهر فلتُرسل حالا لاستحضار الطيب حينما
تذهب الى الفراش وتكون ساكنة الجأش حين مجيئه .
ولا بأس أن هي استعطت نحو عشرة قط من اللودنوم
تضعها في الماء البارد . وليكن أغلب طعامها وشرابها باردا .
ولما خف مأكلها وطعامها حسن ذلك عليها . واذا كان
فيضان الدم كثيرا أنصحها باستعمال قطع نظيفة من القماش
تبل بالماء البارد ثم تعصر وتوضع على أعضاء التناسل . ولا
ينبغي لها أن تستعطي شيئا كالكونياك لانه يزيد فيضان الدم .
ومن النساء من اذا أسقطن لايهتمن بذلك وينظرن
اليه بعين الأزدراء ولكن هذا من الجهل لأن المرأة اذا
أسقطت وقامت من الفراش عاجلا تكون مخاطرة بنفسها
ومعرضه للأمراض كالتهاب الرحم ووضعها في غير مكانه
وربما أصيبت بالتسم الدموى . فاصنى لنا أيتها المرأة واتبعي
نصائح الطيب بالحرف الواحد .

ومن النساء من يستعطين العقاقير أو يستعملن بعض
الأداة لاسقاط أنفسهن . ورغمما من عقاب القانون لها
لا ينصح باستعمالها لتجدد أفراد الأسرة أو للتخلص من

أحد أطفال الزوج المطلق أو الميث حتى يوسع لها نطاق الراحة أو غير ذلك . ولتعلم المرأة أن في استعمال هذه الطرق الخطر العظيم وشروعها في عمل كهذا كشروعها في قتل إحدى محبيها لا بل أعظم من ذلك لأن الجنين بخلاف الغير لا يمكنه المدافعة عن نفسه فلتشفق عليه أمه ولا تغضب الله سبحانه وتعالى . ولو فرضنا أن المرأة استعطت من العقار (الدواء) ما يسبب الاسقاط يلزم أن تكون كمية هذا العقار عظيمة وبذلك تفسد صحتها العمومية . وإذا استعملت أى أداة كانت فهي مهددة بالالتهاب الشديد أو المهلك للرحم وبتسم الدم عقب استعمال تلك الاداة .

وقد تنبّهت الحكومات للضرر العظيم الذى ينتج عن الاسقاط فسنت القوانين لذلك . والى القراء ما جاء فى قانون العقوبات الأهلئ المصرى الصادر فى ١٤ فبراير سنة ١٩٠٤ الذى نصه ما يأتى : —

” ٢٢٤ — كل من أسقط عمدا امرأة حبلى بضرب أو نحوه من أنواع الأذى يعاقب بالاشغال الشاقة المؤقتة .

” ٢٢٥ — كل من أسقط عمدا امرأة حبلى باعطائها

ادويه او باستعمال وسائل مؤديه الى ذلك او بدلا لهما عليها سواء كان برضاها ام لا يعاقب بالجس.

٢٢٦ - المرأة التي رضيت بتعاطي الأدوية مع علمها بها او رضيت باستعمال الوسائل السالف ذكرها او مكنت غيرها من استعمال تلك الوسائل لها وتسبب الاسقاط عن ذلك حقيقة تعاقب بالعقوبة السابق ذكرها.

٢٢٧ - اذا كان المسقط طبيياً او جراحا او صيدليا يحكم عليه بالاشغال الشاقة المؤقتة اما الشروع في الاسقاط فلا يعاقب عليه في اى حال من الاحوال.

٢٢٨ - كل من أعطى عمدا لشخص جواهر غير قاتلة فنشأ عنها مرض او عجز وقتي عن العمل يعاقب طبقاً لاحكام المواد ٢٠٤ و ٢٠٥ و ٢٠٦ على حسب جسامه مانشأ عن الجريمة ووجود سبق الاصرار على ارتكابها وعدم وجوده. (أقصى عقوبة منو عنها في المواد ٢٠٤ و ٢٠٥ و ٢٠٦ هي الاشغال الشاقة لمدة عشر سنوات واقصى غرامة مقدارها خمسين جنيها مصريا).

٧

الفصل السابع



الولادة



علامات الولادة — : قد أتى الوقت المنتظر

فيه الولادة . فالمرأة المتزوجة ذات الأولاد الكثيرة لا تهتم كثيرا بما تتوقع حصوله خصوصا ان هي لم تعان شيئا في ولاداتها السابقة . أما الزوجة الحديثة التي لم تلد من قبل فهي تخشى الوقت الذي تلازم فيه الفراش لأن كل شيء في نظرها عيب وربما ظنت أنها ستعاني من العذاب أو أنها فيسبب لها جهلها الخوف . فلتخفف هذه المرأة من خيالاتها الوهمية فلا خوف على من اعتنت بصحتها لأن ولادتها تكون قليلة التعب . وسأفسر في هذا الفصل العلامات التي تعلم بها المرأة قرب الولادة وما يلزمها عمله حين حضور الطبيب أو المولدة حتى تكون على علم من ذلك .

أما "الطلق" أو ابتداء الولادة فيأتيها غالبا آخر الشهر التاسع من يوم ما حملت . فإذا عدت المرأة مثلا أربعين أسبوعا أو مائتين وثمانين يوما من وقت آخر ما أتته العادة ،

لا يمكنها معرفة وقت ولادتها. فإذا كانت "عادتها" الأخيرة
 مثلثات أول يناير فابتداء الولادة تكون يوم ٨ أكتوبر
 وهكذا أى تسعة أشهر وجمعه من وقت "عادتها" الأخيرة .
 أما بطنها فتصغر أسبوعين وهكذا قبل ابتداء الولادة .
 ذلك لنزول رحمها فيخف ضغطه على الرئتين وبذلك يخف
 تنفسها ويسهل عليها المشي كما أنه يزيد ضغط الرحم على المثانة
 ومؤخر أعضاء الأمعاء فتكون رغبتها في نزول البول أكثر
 من الأول ويكون عندها غالبا اسهال . وهذا الاسهال
 مفيد لأنه منظف للأمعاء وبذلك يسهل خروج رأس
 الطفل في آخر درجات الولادة . وان لم يحصل عندها
 اسهال في الأسبوعين الأخيرين فعليها باستعطاء ما يلين
 طبيعته كما هو موضح في الفصلين الرابع والخامس . ولا
 يؤخذ من المانيزيا البيضاء (أو المغنيسيا البيضاء كاصطلاح
 السوريين) لأنها تكون في الأمعاء بهيئة دائرة جامدة
 فتعطل نزول رأس الطفل .

وقد يكون هناك آلام ضغطية حقيقية تشعر بها المرأة قبل
 ولادتها بيضعة أيام . وربما كان هناك أيضا نزيف قليل من

الدم (ذلك السائل المخاطي المفرز قبيل الولادة). فاذا حصل لها ذلك فعليها بطلب الحكيم أو المولدة. إلا أن هذه الآلام قد تكون كاذبة أو صحيحة. أما "الآلام الكاذبة" فكثما قليل ولا تحدث في وقت معين. وتأتي عادة من مقدم البطن. وسببها اختلال في الأمعاء أو الأحشاء أو أكل مالم يهضم. والاحسن في هذه الحالة أخذ شيء من المليينات والالتفات إلى الطعام. وقد تحصل هذه الآلام بضعة أسابيع قبل الولادة فلا خوف على المرأة منها.

أما "الآلام الصادقة" الصحيحة فهي علامات الطلق أو ابتداء الولادة وهي تحصل في مواعيد معينة. فتكون خفيفة أولاً ثم تزيد المآثم نزول وتشعر بها المرأة في الظهر ثم تنزل إلى منتهى البطن. وإذا أتاه ذلك الزيف السائل المخاطي أيضاً فهي على وشك ابتداء الطلق.

فاذا كانت حالة المرأة هكذا فلتستدع الطيب أو المولدة. ولتكن ثابتة الجأش مستريحه الفكر. وإذا كان الجو بارداً يلزم إيقاد النار في غرفة النوم وتجهيز الأشياء اللازمة كلباس الطفل والمناشف وغطاء شيتي تلبسه المرأة

بعد الولادة ودبايس بقل وقطعة كبيرة من الشمع لترقد عليها المرأة ومنشفه طويله لتشد فيها وقت الولادة (الطلق) وزجاجة من سائل كندى (Condy's fluid) وقطعة صابون كاربوليكي وخصلة من الغزل الصوفي (التي منها يعمل الطبيب عصابتين لربط سرة الطفل) ومقص كبير (متلم) وشيء من دهان القاسيلين في جرة . ويلزم أن يكون هناك قطعة كبيرة من الصوف أيضا لوضع الطفل فيها بعد نزوله من بطن أمه . أما الملابس والمناشف والملف الشيتي فيلزم أن تنشر بجانب النار حتى تكون دافئة عند الطلب . ويكون هناك استعداد لاستحضار ماء حار أو بارد . ووعاء مخصوص من الصيني يغسل فيه الطبيب يديه مستعملا الصابونه الكاربوليكيه . ومنشفه نظيفه لاستعماله الخاص . كذا القاسيلين يكون تحت طلبه . ويلزم المولدة أن تتكلم مع المرأة بكل لطف وبما يسر خاطر وأن لا يسمع للزوج أو الجيران بالدخول عليها . فاذا استدعي الطبيب فليها بالأذعان لما يعمل .

درجات الولادة : اما الولادة فهي ثلاثة

درجات أو أقسام. ففي "الدرجة الأولى" منها يفتح فم الرحم ويمتد لخروج رأس الطفل الى ممر المهبل وينتهي هذا القسم بانفجار كيس المياه التي يسبح فيها الطفل في الرحم . وتحتوى "الدرجة الثانية" على اخراج الطفل بالقوة من ممر المهبل حتى يصل فتحة العضو التناسلى الخارجيه . اما "الدرجة الثالثة" فهي ما يلى ذلك من قطع السره وتزول الخلاص الخ .

ولنفرض أن قد ابتداء الطلق وحضر الطيب فهو سيسأل عن صحة المرأة وعما اذا كان عندها امساك وعن حالة آلامها فيلزم ان يحجب باخلاص ولا يتحقق قلب المرأة خوفاً لوجوده . وقد يريد الطيب بعد ذلك الكشف على المرأة حتى يعرف كيف يكون ولادتها فلا ينبغي ان يمانع من عمل هذا الكشف .

وترقد المرأة وقت الكشف على جانبها الايسر ويكون ظهرها تجاه الجمجمة التي تطلع منها على السرى ورأسها وكتفها منخفضين وخذ اهاور كبتها مسحوبة (كالتقرفصاء). اما الطيب فيجلس تجاه ظهرها ويلطخ يده بالفايسلين (Vaseline) ويطلب من المرأة ان تخبره عند ما تشعر بألم

فاذا أتاها الألم وضع يده تحت ملابسها بين العجزين
وأدخل أصبعه في المرد دافعا إياه لحين الوصول الى الرحم
فيبقى هناك حتى ينتهي الكشف التام وبذلك يمكنه معرفة الجهة
التي بها الطفل وحالة "طلق" المرأة. وأن هذا الكشف غير مؤلم.
فاذا كان "الطلق" في أوائله أمكن المرأة القيام من
الفراش والمشي بالغرفة أو القعود على كرسي. وإذا أكلت
فليحتو طعامها على لبن دافئ وشاي بلبن مثلاً. وربما أتاها
القيء إلا أنه مفيد ومساعد لامتداد فم الرحم. وإن كان
هذا القيء شديداً أمكنها شرب قليل من الصودا
ووتر (Soda-water) مع الاجتناب عن الكنيك .

وإذا وجد الطبيب أن فم الرحم لم يمتد كثيراً فلا
يستدعي مكثه بل يمكنه الذهاب والأتيان بعد ساعة أو
اثنين. وفي هذه المدة يمكن ترتيب الفراش فيوضع عليه
قطعة الشمع ثم قطعتان من القماش حتى لا يوسخ القيح الذي
ينزل من المرأة الفراش. ويلزم أن يكون الشمع جديداً
غير مستعمل من قبل .

ولا بأس بأن تكون المرأة لابسة ملابسها العادية

في أوائل "طلقها" (ان أرادت) إلا أني أنصحها بالتغيير ولبس
 جلباب النوم وملكوفه من الصوف قبل أن تكثر عليها
 الآلام . ويمكنها إبقاء ثياباتها ولبس حذاء مكشوف . وإن
 تمشت أمكنها وضع شال على كتفها . أما النوم بالملابس
 العادية التي تلبس في النهار فمن أقبح العوائد رغمًا عن أنها
 عقبة في كشف الطيب وولادة الطفل . وإذا كانت آلام
 المرأة شديده أمكنها الانحناء على طرف السرير أو ظهر
 الكرسي .

ومن العجائز من تظن أن هذه الآلام الأولية
 لا فائدة لها فانهن ينصحن المرأة بحبس نفسها بقدر الامكان
 إلا أن ذلك خطأ لأن ذلك الجهد يفرغ ويفنى قوة المرأة
 ويطيل "الطلق" بلا أدنى فائدة .

ويمكن "القسم الأول" من الولادة أو الطلق من
 ساعتين الى ستة أو ثمانى ساعات . فإذا امتد فم الرحم
 لا آخره وأمكن لرأس الطفل أن تمر من ممر المهبل شعرت
 المرأة يرد وارتعاش وعلى ذلك يلزم استدعاء الطيب أو
 المولده وذهاب المرأة الى الفراش . ولا بأس أن شربت

قليلًا من الشاي الساخن لتدفئتها . فإذا أتى الطيب فحسها
ثانيًا وهو أن وجد أن « المياه لم تنفجر » يفجر بظافر أصبعه
الكيس المحتوي على هذه المياه فتزج المياه مدرارًا وتتدفق
تدفقًا فلا يكون هناك أدنى خوف . فإذا دخلت رأس
الطفل حينئذ إلى ممر المهبل كثرت شدة الآلام عليها وتردها .
وقد تخف أن هي ربطت فوطه متينة وطويلة في أرضية
السريّر تجاه الجهة التي تطلع منها فإذا أتت عليها الآلام شدت
هذه الفوطه وضغطت بأرجلها منتهى الجهة اليمنى من السريّر
وحبست نفسها ولم تصرخ .

وإذا نامت قليلًا بينما تأتيها الآلام يكسبها ذلك قوة .
وإذا شعرت بتنميل أرجلها فعليها بذلك . أما وجع الظهر
فقد يخف أن ضغط عليه . وكلما نزلت رأس الطفل شيئًا
فشيئًا زاده الألم حتى تخرج جميع الرأس . وقبل خروجها
الكلي تصرخ المرأة لمتنها شدة الألم وصرختها هذه تسبب
راحة جميع الأعضاء هذا غير تخليصها منتهى الأعضاء
التناسلية من التمزيق .

وكل آلام «الطلق» ضرورية فهي ناجمة مما يفعله الرحم

والعضلات لاخراج الجنين . فعلى المرأة حينئذ بالصبر
والسكون فقد يمكث "الطلق" من اوله لاخره نحو اربع
وعشرين ساعة .

واذا انتهت الدرجة الأولى من الولادة ولم يكن
الطبيب حاضرا فعليها بملازمة الفراش لئلا تلد الطفل فجأة
فيقع على الأرض وربما مات او حصل له ضرر .

وقد تسهل آلام المرأة ان هي ثنت جسمها ولا ينبغي
استعطاء شئ من المسكرات أو المهيجات الا باذن الطبيب
لأن شرب الكنيك مثلاً وقت الولادة قد يسبب فيضانا
أو نزيف رحمي .

ولا موجب لخوف المرأة من استعمال ملقاط
لاستخراج رأس الطفل لأن الملقاط يد صناعه تدخل
لامساك رأس الطفل والاتيان بها مقدماً لأن أيدينا سميكة
ولا يمكن ادخال اليدين معا . ولو أذغنت المرأة للنصائح لعلمت
أن استعمال الملقاط يساعد في الولادة ويقصر من وقتها
بدل أن تكون طويلة ومؤلمة .

وربما أشار الطبيب على المرأة بشم القليل من

الكلوروفورم هذا ان طالت الولادة وآلمتها كثيرا حتى
تستريح من الآلام . فليها أن لاتمانع حينئذ في استنشاقه
لأن استعماله (بمهارة) ودقة وقت الولادة هبة من الهبات .
وبعد خروج الرأس تمكث المرأة دقيقة أو دقيقتين
فيأتيها ألم يسبب خروج باقي جسم الجنين وهنالك تنتهي
آلامها الشديدة " والدرجة الثانية " من الولادة .
فهاهو الطفل أمام الطبيب (او القابلة) ان صرخ دل
ذلك على أنه سليم وأن رثيته تمتدان وبذلك تسر الوالدة
لاستنشاق طفلها الهواء . أما ان ولد صامتا كأنه ميت
لا يتنفس أزرق اللون وجها . فيلزم استعمال الطرق المذكورة
بعد . وقد تنتج حالته هذه من طول الولادة فيمتنع التواصل
ودوران الدم بين الأم وطفلها أو يرم المصران حول الرقبه
أو الضغط على المصران عند نزول الرأس . وربما ولد الطفل
مصفرا الوجه ميتا بسبب الضغط على رأسه ان كانت
الولادة طويلة ومتعبه . ومهما كان السبب يلزم بذل الجهد
حتى يتنفس الطفل . وعلى المرأة ترك ذلك للطبيب أو
المولدة .

ولكن ما الذى علينا عمله فى حالة كهذه ؟ قد يرجع الطفل الى الحياة باستعمال الوسائل المنشطة . فيلزم أولا ربط مرسه (مصرا نه) الموصل لسرته بخصلتين من القزل الصوفى تربط نحو خمس سنتيمترات من سره الجنين والأخرى تربط نحو خمسة سنتيمترات فوق ذلك . ويقطع المرس بين الخصلتين بالمقص المتلم فتكون معيشة الطفل حينئذ منفصلة عن معيشة أمه . ثم يضرب صدره وظهره ويرش بماء بارد على وجهه . أو يدلك ظهره بالكيناك . أو ينفطس بسرعة أولا فى الماء الدافئ ثم فى الماء البارد . وان خابت هذه الطرق فعلى القابله اوالموكل بخدمة الأم أن تستعمل طريقة "سلفستر" لاتاج التنفس لمن ولد مائتا بحسب الظاهر وهى :-

تضع للولدة (مثلا) الطفل على ظهره فوق الفراش ثم تأخذ بمرفقيه كل واحد فى يد وتسحبهما حتى يكونا تماما فوق رأسه وعملها هذا يسبب امتداد الصدر فيدخل الهواء فى الرئتين ثم تنزل ذراعيه على صدره مع ضغط خفيف كل واحدة على جنب وهذه العملية تخرج بعض الهواء من

رثيته فتمارس هذه الطريقة طريقة رفع وتزليل ذراعيه نحو
١٦ مرة في الدقيقة حتى يدخل الهواء ويخرج من رثيته كما
يحصل في التنفس الطبيعي . ولتعمل هذه الطريقة مدة من
الزمن فاذا أبدى الطفل أى حركة ضعيفه فهناك أمل في
نجاح المداومة .

فاذا تنفس الطفل وضع في قطعة كبيرة من الصوف .
ولا ينبغي تهيج المرأة لنفسها أو الجلوس ولا بأس أن هي
شربت شيئاً من اللبن الدافئ أو الشاي .

وبعد قليل من الزمن تأتي آلام خفيفه ويخرج الخلاص
(المشيمه والحبل الرى وباقي الاغشية) . ويجب أن يكون
هناك وعاء توضع فيه . وبعد كشف الطبيب عليها تحرق لأن
رائحتها لا تطاق .

ويلزم بعد ذلك غسل عضو المرأة التناسلي بماء فاتر به
قليل من سائل كندى . ثم توضع منشفه نظيفه دافئه على
المحل . ويلزم أن يتغير كل ما أتسخ من الفراش ويوضع
بدله ما نظف . وتضع المرأة ملفاً حول بطنها حتى يمنع
نزول ترينف رحمي لأن ضغط البطن يسبب اقتراب الرحم

ويلزم عدم الإهمال في ذلك لان الملف يجعل البطن ايضاً
 ذا شكل مناسب. وقد يكون هذا الملف من الكتان أو
 الشيت نحو متر وعشرة سنتيمترات طولا ونصف متر
 عرضاً ويربط حول البطن باربعة أو خمسة دبابيس بمشبك.
 ولا يلزم أن يكون مشدوداً شداً وثيقاً بل يكون مريحاً
 وحاملاً للبطن. ويربط الملف حول البطن لما تحت الورك
 حتى لا يتزعزع شيئاً فشيئاً فيكون لافائدة له. وإذا لم يعم
 المرأة صرف نحو ثمانين قرشاً امكناها شراء ملف اليرفكشن
 صنع مسز "همبلي" (Mrs Hambly's "Perfection"
 adjustable binder) للنود
 عنه في الفصل الرابع.

الآن قد انتهت الولادة فيمكن ترك المرأة لتنام

نحو ساعة بلا مزعج. ثم يؤتى لها بقليل من الثريد او اللبن
 الدافئ. وعليها ان لا تتكلم او تتحرك وأن لا تجلس مهما
 استدعى الحال. فإذا شعرت يرد فهاك الا غطيه الصوفيه او
 الالحفه تغطيها.

والآن تنتهي مأمورية الحكيم (ان كان هناك
 حكيم) وتترك للمرأة غارقة في بحور افكارها السعيدة.

نعم هناك شيء آخر يلزم أن لا أعيره جانب النسيان
 الا وهو أن من المولادات من يضغطن على ثدى الاطفال
 الاناث ويعصرنه توأ بعد الولادة قاصدات بذلك (كما يدعين)
 « كسر خيوط الثدي » وما ذلك الا قساوة وأثم وما ذكرتها
 الا لأحكم بفظاعتها . وقد يتسبب منها الالتهاب الشديد
 للثدى فأى امرأة تصلح لأن تكون مولدة أن هى عذبت
 الطفل بما لا فائدة منه ولا معنى له .



الفصل الثامن

ما بعد الولادة

ذهب الطيب أو المولده وصارت المرأة في يدي إحدى جاراتها النسيهات وبعدت عنها آلام الولادة وأخطارها ألا أنها لا بد أن تعتني بصحتها شهرا من الزمن حتى تنأى عن أمراض قد تنأتى لمن انتهت من ولادتها وصارت مستريحة في غرنتها ثم أهملت نفسها .

بعد استراحة المرأة نصف ساعة (مثلا) يجب على المولدة أو الموكل بأمرها لباسها ثوبا للنوم مدفئا ونظيفا وغسل عضريها التناسلي بماء فاتر مخلوط عليه شيء من سائل كندى . ولتنغير القوط الموضوعة على فرجها بأخرى نظيفة داخنة . كذا تنغير ما أتسخ من فرش السرير . كل ذلك يعمل والمرأة راقدة لا جالسة لأن جلوس المرأة حالا بعد الولادة خطر جداً . ولتكن القوط التي تستعمل من النوع الذي

يتمتع كل فيج يخرج كفوط الحيض (Period towels) فهي
صحية ويمكن غسلها . ويلزم تبديل القوطة من آن الى آخر
وأن لا تبرك طويلا .

يفضل للطفل ثم يعطى لأمه كي ترضعه بضعة من الزمن
لأن امتصاص اللبن من الثدي يساعد وقتذاك على انقباض
الرحم فيمنع نزول الدم .

ولا بأس أن زار الزوج زوجته لمدة بضع دقائق الا
أنه يلزم المرأة الصمت وعدم إثارة خاطرها . ويمكنها أكل
تريد من دقيق الشوفان مصنوع باللبن والنوم قليلا ان
أرادت . واذا أرغمت ملف البطن فليربط ثانيا . ويلزم أن
تكون حجرة النوم متوسطة الحرارة لا باردة ولا حارة جدا
ويمكن معرفة ذلك بمقياس الحرارة فيعلق بجانب الفراش
ولا بأس أن كانت الحرارة بين العشرين والخمسة والعشرين
درجة ستيجراد .

كل ماسبق من التعليمات كفاية لما يلزم عمله مدة بضع
ساعات بعد الولادة . وهناك أشياء أخرى بخصوص حالة المرأة
الوالدة يجب عليها وعلى مولدتها أو الموكل بمخدمتهما معرفتها : -

اللوخيا او السائل النفاسي : تختلف صحة المرأة حسب كمية وحالة السائل النفاسي أو يسميه السوريون « باللوخيا » فينزل منها بعد الولادة ويمكث معها ثلاثة أسابيع . ففي الثلاثة أو الأربعة الايام الا ول يكون دمًا خالصا ثم يرق ويتغير لونه الى الحمرة مع الصفرة ويتغير ثانيا بعد الاسبوع الأول الى اللون الأخضر ويستمر على ذلك لغاية انتهاء الاسبوع الثالث . ومن المستحسن ترف هذا السائل وتركه لينزل حتى لا يتحلل ويفسد في المر والرحم فيسبب الحمى ويسم الدم .

وعلى المرأة الحامل أن تبول (بعد يومين أو ثلاثة من ولادتها) وهي واقفة على ركبتيها لأن ذلك يسهل نزول السائل النفاسي المتكون في ممر المهبل . ويلزمها أيضا الجلوس في الفراش (بعد ثلاثة أيام من ولادتها) عدة مرات يوميا حتى يسهل عليها خروج السائل بلا ممانع . ولا بد أن تتغير القوط دائما طول اليوم . واذا كان السائل ذا رائحة كريهة أو قليل الكمية فليضيف الى نحو رطل من الماء الدافئ ما يعلا كأس النبيذ من محلول الكندي ثم يحقن المهبل بهذا

المخاوط صباحا ومساء (بحقته هي جنسن مثلاً) . وإذا كان
 هناك حمى يلزم استدعاء الطبيب .
 وما يأتيها من الآلام ضرورى وتنتج من اققباض
 الرحم بعد الولادة فلا يكون هناك خوف .
 ومن النساء من تكثر آلامها هذه ومنهن من تخف
 عليها . وعلى العموم فلا يعترى المرأة في أول ولادة لها
 الكثير من الآلام بخلاف من سبق لهن تعداد الولادة
 فهن اللاتى يقاسين العذاب . ولا يأتى على من يقبض رحمها
 اققباضاً جيداً الا القليل من الآلام لأن خثرات الدم تكون
 قد نزلت من الرحم . وهذه الخثرات هى التى تهيج الرحم
 وتسبب الألم . لذلك نرى أن ارضاع الطفل بعد نحو ساعتين
 من الولادة يسبب اققباض الرحم وبذلك تقل الآلام .
 وعلى المرأة أن تتحمل هذه الآلام لأن الطبعه
 تجتهد في دفع بعض خثرات أو مواد من الرحم ان بقيت
 تسبب عنها التهاب وحى . ولا بأس باستعطائها نحو ثمانية
 قط من « اللودنوم » في قليل من الماء هذا ان اشتدت عليها
 الآلام والا استدعى اليها الطبيب .

وقته لا يمكن المرأة الحديثه الزواج أن تبول لمدة
بضعة أيام من ولادتها وربما لزم سحبها من المثانة بالفسطره .
ولا ألم لهذه العمليه ولا ينبغي الممانعة في عملها من وجهة الحياء
الباطل . ويمكن الكثير من الاطباء سحب الماء بغير كشف
المرأة ومع ذلك فان وجب الكشف كما هي الحالة احيانا
يلزمها الاذعان لأرادة الطبيب .

ويجب على المرأة أن تستمر بفراشها ولا تتركه الا بعد
ثمانية أو عشرة أيام من ولادتها لثلا تكون مهددة بداء
الأوذما البيضاء المؤلمة (الفلفاسيا البيضاء المؤلمة كاصطلاح
السورين) أو بنزول الرحم كما هو موضح في الفصل العاشر
ففى نزوله الكساح للمرأة طول حياتها خصوصا لمن سبق
لها تعداد الولادة لأن اعضاءها تكون مرتخيجه بدرجة
تستلزم ملازمة الفراش أسبوعين على الأقل وأسابعا آخر
يقضي على الوسادة (ان أمكن) .

لذا يجب علينا أن نشدد في نصيح المرأة حتى تلازم
فراشها ثمانية أو تسعة أيام لما بعد الولادة .

وليحتوماً كل المرأة مدة الثلاثة الأيام الأولى

بعد الولادة على الثريد المصنوع باللبن وعلى السكاكو وغير ذلك من المسهلات . وعلى المرأة الضعيفة باللبن والبيض والسمك المسلوق . وإن لم تسهل أمعائها بعد مضي ثلاثة أيام من الولادة يمكنها أخذ جرعة من مسحوق سيدلتر أو الملح الانكليزي أو أوقيه (تسعة دراهم) من زيت الزيتون لأنه مسهل ومأمون . ويلزم تهوية حجرة المرأة كما هو موضح في الفصل الرابع لأن الهواء النقي ضروري لها ولطفلها . ولا بأس بنثر قليل من مسحوق فنيك الصحي عمل لتل (Little's phenyle powder) فهو منقٍ للهواء الحجرة ومطيب لها .

ولا ينبغي أن يزور المرأة أحداً طول مدة الأسبوع الأول من ولادتها حتى لا تضطر للقيام فتكون معرضة لسقوط الرحم فتفسد صحتها ويسوء حالها .

وإذا حل وقت قيام المرأة من فراشها فعليها أن لا تنهك في أعمالها المنزلية بل تتركها لمدة أسبوعين أو ثلاثة . ويلزمها الاستراحة كلما أمكن مدة شهر من الزمن بعد الولادة لأن الرحم لا يرجع إلى حجمه المناسب وحالته الأولى في أقل

من هذه المدة .

ولتمتع المرأة عن الجماع أى اجتماعها التناسلى بزوجها لما
بعد الشهر الأول من ولادتها ولتصر على ذلك جداً لأن
الجماع قبل استرداد الرحم الى حالته الاصلية مضر بصحة
المرأة واذا حملت عانت كثيراً من الآلام وضعف زحمها .
ولا ينبغي كثرة معاينة الزوج لزوجته مدة الرضاعة لئلا
تفسد حالة اللبن وتضعف صحة الزوج . ولا بأس بالاعتدال
في الجماع (في هذه المدة) لمنفعته . وعلى الزوج أن لا يدخن
بغرفة نوم الوالدة أو عندما ترضع . لأن دخان التبغ اذا
وصل الى الدم غير اللبن وسم الطفل فليدخن الرجل في
حجرة أخرى أو خارج المنزل .

ويلزم عدم الاستعطاء من البيرة أو النبيذ بعد الولادة
أو مدة الرضاعة . فلا تدعن المرأة لما يقوله لها أصحابها أو
جيرانها لأن النبيذ والبير هوجميع المسكرات المهيجات
تفسد لبنها وصحة طفلها . فمن اراد من النساء أن تكون
أولادهن قوين البنيه فعليهن بالمتنع عن كل الكحول . فما
جسن من المآكل كاللحم الجديد والبيض واللبن والتريد

والسّمك وغير ذلك أحسن تنقية للنّساء من كل أنواع المنبهات.
ويجب على المرأة بعد انتهاء الشهر الأول الخروج في
الهواء النقي كلما سمح لها الوقت (والزوج) بذلك .

وأختم هذا الفصل بكلمة تختص بما يلزم عمله تلقاء
نزول نزيف رحي . فعليها باستحضار الطيب حالا ان
نزل منها ذلك النزيف ولترقد على ظهرها ولتكن رأسها
أخفض من جسمها . وعليها أن لا تجلس بأى حال من
الأحوال . ولتجهد في عدم التحرك أو التهيج .

ويلزم اذ ذاك من يعتنى بها وضع قطع من القماش
مبللة بالماء البارد في أسفل البطن وعلى فرجها وأن تغير
هذه القطع كل دقيقتين أو ثلاثة وعليها أيضا أن تكبس
بيدها بثبات على أسفل بطنها حين حضور الطيب . وليكن
عند المرأة قبيل الولادة حييات (بالمقدار) سلفات أستر كينين
تركيّب شانتود (Chanteaud's granules of
sulphate of strychnine) حتى اذا
ما أتاها نزيف رحي أمكن المولدة أو المنوط بخدمتها اعطاؤها
حييتين كل عشرة دقائق حين حضور الطيب وهذا الدواء
يسبب انقباض الرحم . وقد يحبس شرب الماء المثلج النزيف .

ولتكن مآكل المرأة مغذية خصوصا أن كان قد نزل
منها زيف رحي حتى يعود إليها من قوتها ما فقدت ومن
دمها ما نزل .



٩

الفصل التاسع

تربيت الطفل وتربيته

قد ولد الطفل فما أقوى ضرورة تربيته ووقايته لأنه موجود في الدنيا لكي يعيش لا يموت . فإذا اعتنى به وهو صغير السن ضعيف البنية كبر وصار عضوا عاملا في الهيئة الاجتماعية محترما موقرا ربما زاد في العقل والتدبير عن غلادستون (أومس يريدو) فما ذلك يبعد لأنه مترتب على تربيته التربية الصحيحة والبأسه الملابس المناسبة وتغذيته بالمغذي النافع فإن أهمل في ملبسه وماأكله كان أهلا للقبر أو لضعفت صحته طول حياته .

وبما أن كل امرأة عاقلة تريد أن يكون طفلها منبعا للصححة ينبغي ان أشرح لها في هذا الفصل مايجب عليها عمله مدة الستين أو الثلاثة الأولى من حياته . والسنتان الأولىان لها أهم دور في حياته .

فان ولد الطفل ولصراخه دوي هائل أورد الى الحياة بالطرق التي ذكرناها فان ما يعمل تلقاء تربيته واحد : فلتمسح أجفانه بخرقه ناعمة حالا بعد أخذه من أمه لمنع التهاب العينين من مواد ربما تكون قد دخلت فيها . ثم يحم بالماء الدافئ بالقرب من النار فيوضع جسمه الى عنقه مع استعمال صابون فينوليا . وهذا الاستحمام يمسح ماعلى جسمه من المواد الجبنيه . وبعد تنشيفه بمنشفة ناعمة تؤخذ خرقه من الكتان ويعمل في وسطها خرق ويدخل مصران الطفل الواصل الى سرته في هذا الخرق . ثم تثنى الخرقه فوق المصران وتوضع وسادة من الكتان فوق هذه مغطيه لسرته . ثم يوضع ملف صوف حول بطن الطفل وعلى سرته . ولا ينبغي أن يكون الملف شديد الرباط معطلا للتنفس . واذا نزل دم من خيط سرته أمكن ربط عصابة من الغزل الصوفى أو الخيط حولها أو شريط رقيق مثلا حتى لا يقطع المصران . ثم يلبس الطفل ويعطى الى أمه كي ترضعه . فان كانت قد أنجلت قواها من تعب الولادة فلا بأس باستراحتها ساعتين أو ثلاثه قبل التضييق

عليها بالمولود .

وسأذكر الآن بالترتيب بعض ما يلزم معرفته بخصوص
تربية الطفل كالرضاع والمأكل والملبس والهواء والرياضة
وغير ذلك مما يعتري الاطفال من الأمراض .

الرضاع : - لقد ذكرت غير مرة أنه من المستحسن
أرضاع الطفل حالاً بعد ولادته لأن ذلك مفيد لكلا الطفل
وأمه . فأول لبن ينزل في الثدي مغاير لما يتكون بعد ذلك
فهو مسهل لامعائه مساعد لأخراج المادة السائلة الخضرة
اللون المائته لأحشاء الطفل . وفي امتصاص الثدي أقباض
الرحم أيضاً وبذلك يقل تزيدها الرحمي .

وفي أرضاع الطفل سريعاً نظام للرب لبن المرأة فلا
يتمتع ثدياها زيادة عن اللزوم والتأخر عن أرضاعه طويلاً
يسبب امتلاء الثدي وجوده وقصر الحلمة ودخولها الى
الداخل . وكثيراً ما يمنع أرضاع الطفل يوماً أو يومين بعد
ولادته ويؤتى له بغير لبن أمه فيسبب ذلك امتلاء ثديها
ودخول حلمتها ولم يمكن إخراجها ولا أرضاع الطفل بعد
ذلك فيتسبب من هذه الحالة « الحما اللبني » وورم الثديين

وامتلاؤهما بمواد قيحية .

ومع ذلك فإن أمكن خروج الحلمه فلا يحصل الا بعد الجهد الشديد الذى يناله الطفل عدا الآلام التى تعترى المراه وشق جلد الحلمة المؤلمه .

واذا اعترى المرأة « الحى اللبنيه » بارتعاش ووجع فى الرأس ووسخ فى اللسان فعليها باضافة ملعقة كبيرة من مسحوق سيدلتز على نحو قدح (ملىء كباية) من الماء تؤخذ مرتين يوميا لمدة أربعة أيام . أما ورم الثدي وامتلاؤه بمواد قيحية فلا يهمل لتلاضر الثدي وتنحرف صحة المراه أشهر اعيدده بل يلزم استشارة الطبيب وأرضاع الطفل من الثدي الصحيح .

ويلزم أن يكون طعام المرأة حينئذ مغذيا وأن لا يكون عندها أمساك (بالداومة على الاستعطاء من مسحوق سيدلتز) وإذا أخذ الضعف منها مأخذه وكان الثدي مؤلما فعليها باضافة ملعقة صغيرة من شراب الهيبو فوسفيت عمل فلو (Fellow's syrup of the Hypophosphites) فى ماء يسع قدح (كباية) النبيذ من الماء البارد وتؤخذ توأ بعد الأكل

ونحو ثلاث مرات يوميا . وهذا الشراب مفيد جدا لكل ما يختص بالضعف

الحلمة : — إذا آلت حلمة الثدي المرأة أمكنها مسحها بالكونياك أو دهنها بقليل من الفاسيلين أو بمحلول حامض الكاربوليك بقوة جزئين من الحامض وفائه من الماء . ويلزم غسل الحلمة وتنظيفها وتنشيفها قبل ارضاع الطفل فإذا كانت الحلمة مؤلمة للغاية أمكن شراء حلمة صناعية تباع بالأجزء كحلمة الدكتور « ونزبرا » وهي مصنوعة من الرصاص الرقيق وتوضع فوق حلمة الثدي المؤلمة فتشفيها .

وإذا نزل اللبن بكثرة يكون عادة مائيا وغير كاف لتغذية الطفل . فإذا لم يقل عما هو عليه أمكن فطام الطفل وتغذيته باللبن خصوصا إذا سبب لبن أمه إسهاله وعدم النظام لامعائه . أما أن نزل بقله فيمكن وضع لترات دافئة من ورق زيت الخروع . وتدل قلة اللبن غالبا على ضعف المرأة فلتكن مأكلها مغذية بكثرة من البيض واللبن . وإذا كان هناك أسباب تلزم الطبيب بأن ينصح

المرأة بعدم ارضاع طفلها عليها بالاستعطاء من الملع
الانكليزي أو من مسحوق سيدلر حتى تخلو وتنظف
امعائها. وليكن طعامها بسيطا. وتضع لوزة البلادونا على
نديها حتى يمتص اللبن.

الارضاع :- واني أنصح النساء (من يقدرن منهن)
أن يرضعن أطفالهن فليس للبن أمهاتهن من مثيل. وتعلم
كل امرأة أن بارضاعها لطفلها تكون قليلة التعرض
لأمراض الرحم. ولا ينبغي لها ارضاع الطفل أكثر
من تسعة أشهر أو اثني عشر شهرا على الأكثر.

وإذا ولدت المرأة ولم يمكنها ارضاع طفلها أو أرادت
الاستراحة نحو سبع أو ثمانى ساعات بعد ولادتها المتعبه
يلزمها أن لا تترك الطفل طويلا بلا طعام بل يمكن اعطاؤه
بعض ملاعق من الماء الدافئ المحلى بالسكر بعد ولادته
بساعه وهكذا كل ثلاث ساعات حتى يمكن ارضاعه.
أما إن لم يمكن المرأة ارضاع طفلها لمدة يومين أو ثلاثة
فيلزم أطعامه من لبن البقر (بمقدار الربع) مضافا اليه
الماء المحلى بالسكر.

فاذا أمكن الارضاع يلزم غسل الثدي بالماء الفاتر حتى يصير ليناً وساراً له . وأحسن طريقة للرضاعة هي أن ترقد المرأة على الجانب الذي سترضع منه وتأتي بالطفل بجوارها بحيث يسقط الثدي في فمه بلا عناء ولا تعب .

ويحصل الطفل على القليل من اللبن مدة الثلاثة الأيام الأول كلما حاول امتصاص الثدي ولذا يجب اذ ذاك ارضاعه تكرر ا - كل ثلاث ساعات على الأكثر - هذا أن كان الطفل قوياً أو كل ساعة أو اثنتين ان كان ضعيفاً . ويلزم أن يكون لوقت الرضاعة ترتيب ونظام . ولا بأس أن أطعمنا الطفل بلبن البقر مضافا عليه مقدار النصف أو الثلاثة أرباع من الماء الدافئ المحلى بالسكر كذا ارضاعه بلبن أمه أن كان هذا اللبن قليلاً .

ولا ينبغي ارضاع الطفل أكثر من مرة أو مرتين بالليل هذا ان أرضع في أوقات معينة بالنهار . ولا بأس بارضاعه ثلاث مرات بالليل مدة الثلاثة الاسابيع الأولى ومن المستحسن تشجيع الطفل على النوم ليلاً . وليس من العقل ارضاع الطفل كلما صرخ لأنه لا يمكنه الرضاعة كل

وقت بل يدخل الهواء في معدته فيسبب له الألم .
وهناك أطفال كثيرة لا تتقلب ولا تصرخ الا لظمئها .
فلا تبخل ابداً على الطفل بالماء البارد بل يمكن اعطاؤه أياه
بالتدبى الصناعى أو بملقه صغيره لأن اللبن لا يطفىء العطش
بخلاف الماء فهو لا يأباه الطفل بل ربما يأبى الرضاعة .

وعلى من يرضع من النساء أخذ جرعة أو جرعتين من
فصقات الجير (Phosphate of lime) كل يوم وذلك بوضع ما
يمكن وضعه من هذا الفصقات على قطعة العمله (٢ ملیم - أي
نيكله) واستعطائه مع العيش مثلاً .

أما الجير فهو محسن للبن مقو لبنية الطفل الرضيع
ومعوض لما فقدته المرأة من الجير الذى امتصه الطفل
وقت الرضاعة .

ويلزم أن يكون طعام المرأة المرضعة مغنيا لا دسماً .
ولا ينبغي لها أن تأكل زيادة عن طاقتها . فان كان لبنها
قليلاً وشعرت بالضعف أمكنها ألا تأكل ثلاث مرات يومياً
من (الكستليتة) أو لحم الضأن الجيد . ولا بأس أن
أكثر من شرب اللبن وأكلت من البلبه (مع اللبن)

صباحا ومساءً لأن بذلك وبتنفسها الهواء النقي الخالص
وبترويضها يتحسن لبنها ويزيد ويصير مغذيا للطفل . أما
الجمعة والنبيد وغير ذلك من أنواع المسكرات فهي مفسدة
للبنها مضرة لطفلها . فكثيرا ما اعتري الاطفال التقوؤ
والاسهال والألم بسبب استعطاء امهاتهم من المسكرات
كى يتحسن لبنهن ؟ فبدل أن يحسبن يتلفنه فتقسم
الاطفال وتتغذى الغذاء الناقص . ولا بأس ان أخذت
المرأة من خلاصة الشعير (Extract of malt) مع زيت السمك
لأن ذلك التركيب مقو ومحسن للبن أو خلطت « ملطو
فصفات » صنع دو مري (Du Morry's Malt
Phosphat) بالطعام
وقت الأكل فهو ليس محسنا لبن فقط بل محافظا على صحة
المرأة وقوتها أيضا . أما إضافة ملعقة صغيرة من طعام
برش (Parrich's chemical food) الى ما عدا كأس النبيذ من الماء
البارد واستعطاؤها ثلاث مرات يوميا مباشرة بعد الأكل
فانها تصلح كثيرا من حال اللبن . (Parridh's
chemical food)
ما ككل الطفل : — ولتعلم المرأة غاية العلم
أن ما ككل الطفل في أول سنة من عمره لابد أن لا يحتوى

على شيء غير لبنها . فان لم يمكنها ارضاعه فلا بأس بأعطاء
الطفل "لبن مولت" عمل هورلك (Horlick's Malted milk) فهو
يقارب لبن الأم كل المقاربة ويمكن شراؤه من الأجزخانة
وصنعه سهل جداً فاعليك الا أضافة الماء الدافئ عليه فيصير
كاللبن حلاوة وطعماً وهو ما كل مناسب لمنحرفي الصحة
من الأطفال ولا يروب في المعدة كباقي الماء كل اللبنيه .
واذا لم يمكن الحصول عليه فلا بأس باستعطاء لبن البقر
مضافا اليه شيء من الماء وغير محل بالسكر .

ونعلم مما تقدم أن لا يحتوي ما كل الطفل الا على اللبن
سواء كان لبن الأم أو لبن البقر أو غير ذلك . وكثيرا ما
أدهش عندما أرى البيرة والشاي والقهوة واللحم والبطاطس
والعيش والزبدة وغير ذلك من الماء كل تعطى للأطفال .
فدعني أكرر وجوب احتواء ما كل الطفل على اللبن
فقط خصوصا أن أريد تلخيصه من التوبات والمنص
والاسهال والقيء . كذا لا ينبغي اعطاء الطفل شيئا من
القمشة لتعسر هضمها ولا بأس بعصر الليمون على اللبن
الذي يعطى للطفل هذا أن كان به اسهال أو اعتراه داء

الكساح إنما يسأل عن ذلك من الطيب . ويلزم غسل الثدي الصناعي الذي يشرب منه الطفل اللبن (هذا ان كان لا يرضع) وليضع فيه الكمية اللازمة فقط . ولتغسل فله وأنبوته أيضا دائما والاحض اللبن واختلت معدته واليك بثديين صناعيين يمكنك شرا أحدهما وهما : =

(١) ثدي صناعي عمل أجنجتن (Eggington's Safety Feeding bottle)

(٢) ثدي صناعي منمر عمل أجنجتن (Eggington's guarded feeding bottle)

ويلزم اعطاء الطفل من الطعام في وقت معين كذا يلزم تكرير اللبن قبل اعطائه للطفل في آلة مكرره عمل ايمارد (Aymard's patent Sterilizer) حتى لا يعتريه أسهال .

ومن النساء من يظن أنهن لا يجبلن طول مدة ارضاعهن فيداومن على رضاعة اطفالهن نحو السنتين حتى لا تكثر أفراد أسرتهن الا أن ذلك مضر جدا بالصحة فقد تجبل المرأة وهي مرضع وان جبلت تكون مغررة بصحتها وصحة الرضيع وتأثر نطفة الجنين الحى التي في الرحم وربما يموت . وقد تنتج الرضاعة الطويلة عمى المرأة وبه الرضيع (أي جنونه) . كذا كبر المروق واستسقاء

الساقين وقرح الساقين تنتج غالباً من تقاد كيان المرأة المسبب من طول الرضاعة هذا غير ما يهددها من العوارض العصبية أن هي أَرْضَعَتْ طويلاً - نحو ستين مثلاً - فيلزم حينئذ فطام الطفل تدريجياً بعد تسعة أشهر أو سنة . فإذا ظهرت أسنانه المقدمه يلزم اعطاؤه أكلتين يومياً من العيش واللبن هذا غير ما يرضعه ويمكن اعطاؤه مع (صفار) بيضه مسلوقة نوعاً . ولا بأس أن أضيف الى ذلك القليل من اللحم المفروم مرة في اليوم بعد أن يبلغ سنة ونصف من العمر . وليس هناك شئ أُنْفَعُ للطفل في الستين أو الثلاث السنين الأولى من عمره من اللبن الطيب والعيش والكاكاو واللبله المطبوخه طبخاً جيداً . وأن أطعام الطفل كوالديه قبل أن يبلغ من العمر الثلاث السنوات لجرمة ويدل على غباوة وقساوة الوالدين . فان معظم أمراض المعدة والاحشاء والعصب التي تعترى صغيرى السن من الاطفال تتسبب مما يعطى لهم من المأكولات التي يتناولها كبيرو السن . فلا صرح ثانياً أن ليس هناك شئ أحسن من اللبن الجيد فهو الطعام الطبيعي للاطفال فتنبهوا يا أولى الألباب .

النظافة : — ليس هناك شيء يحفظ صحة الطفل أكثر من النظافة . فيلزم غسل الطفل مهما كان صغيرا في الصباح وفي المساء . وأحسن صابون للأطفال هو صابون ألنبرى (allonbury's baby Soap) . ويلزم تغيير منشفة الطفل حالا عند اتساخها وأن لا يسمح له فقط كما هي عادة البعض بل يغسل له بالماء الدافئ . فإذا كان خارج المنزل ومعرضا للهواء أمكن عدم التغيير والغسل له حين عودته . ويمنع غسيل الطفل القرح وألم الأعجاز والانخاف فتصير ناعمة لطيفة ذات رائحة طيبة . ويلزم تنشيف الطفل جيدا بعد كل غسله . ولا بأس بمسحه اذ ذاك (بغبار فلر) صنع ماثيوز (Matthews's Fuller's earth) يوثق به من الاجر خانة حتى يتمتع بالتهاب والاحمرار . ويلزم أن يحمي الطفل مرة كل يومين وأن تكون حرارة الماء نحو ثلاثين درجة ستيجراد وأن يمكث بها نحو خمس دقائق أن لم يبلغ الشهر من العمر أو عشر دقائق ان زاد في العمر عن الشهر . ويلزم تحمية الطفل ايضا قبل نومه هذا ان كثير قلقه ليلا وقد يزداد تسكين هذه التحمية ولطافتها أن أضيف نحو أربع قبضات من

ورق الخس الى ماء منلى ثم أضيف ماء ذلك الى ماء الحمام .
ولا ينبغي أخراج الطفل من المنزل وقت البرد الا
بعد أربع ساعات من وقت استحمامه . ويلزم استحمام
الاطفال الصغار وغسلهم بالقرب من النار كذا يلزم غسل
الرأس دائماً لمنع القشرة أى الهبريه . ويمكن ازالة قشرة
الرأس بسهولة اذا دهنت الرأس ليلاً ثم دلكت في الصباح
بخرقة دافئة ومسحت بمنشفه ناعمة ثم غسلت جيداً .

الملابس : — يلزم أن تكون ملابس الطفل
واسعة حتى يرتاح فيها ويمكنه تحريك يديه ورجليه . ويلزم
عدم استعمال الدبايس لشبكها لانها ربما تشكك فتسبب عنده
النوبات بل تستعمل بدلها الأربطة . ويلزم أن تكون
يداه ورجلاه وكتفاه مغطاة حتى لا يبرد . وأنى لا اعتقد
لزومية تغطية الرأس الا اذا كان الجو بارداً رطباً واذا
غطيت فليكن رباط غطاء الرأس الذى يربط تحت ذقنه
مسترسلاً حتى لا يخنقه ان نزل الغطاء عن الرأس .

فاذا كبر الطفل واستحسن عدم الباسه الملابس
الطويلة فلا بأس بالباسه كما يشتهي والاداء أنما يلزم تغطية

اليدين والرجلين سواء كان المولود ابناً أو بنتاً. وإني أنصحهما
بجعل ملابسه من الصوف وبأن يكون حذاؤه واسعا حتى
لا يضيق على امتداد وكبر أصابع القدم.

النوم :- يلزم أن ينام الطفل (الا وقت
الرضاعة) على فراش صغير بجوار فراش والدته لأن نومه
مع والديه غير صحي . ولا لزوم 'للمرجحه' . وإن نام قليلا
على جنبه الأيمن مثلاً مرة ثم الأيسر مرة أخرى . ولا
ينبغي تعويده النوم في 'الحجر' أو في اليدين بل يمكن
وضعه في فراشه وهو صاح حتى تغفل عيناه . وإن صرخ فلا
تسأل عنه بل دعه وحده حتى يعود النوم بلا هز (أو
ترجيع) وهكذا حتى يشب على العادات الجميلة . ولا ينبغي
إيقاظ الطفل وهو نائم ولا جعل المنزل هادئاً للغاية من أجله
فسرعان ما يعود المولود النوم وأمه مشغلة بأعمالها المنزلية .
ويلزم تنويم الطفل مبكراً فيوضع في فراشه في الساعة
السادسة أو السابعة مساءً . وهناك من يعتاد من الوالدين
تحضير الطفل لزيارتهما ليلاً لرؤيتهم الا أن ذلك مضر بصحة
الطفل وربما تزعج أعضاؤه المعصية .

ولا ينبغي اعطاء الطفل أى شيء منوم الا ان نصح الحكيم بذلك فكم من طفل قد اختطفته يد المنيه بسبب اعطائه بعض تلك الادويه المسكنه فدع طفلك ينام فى اوقات معينه لان هذه هي الطريقة الوحيده لراحته .

الهواء والرياضة :- ان الهواء النقي لضرورى

جدا للطفل . فلهوى حجرته كافي في الفصل الثاني ولتكن دافئة خصوصا في أول اسبوع من ولادته . ولا ينبغي أن تكون رأسه تجاه الشباك لأن النور القوي مضر لعينيه في أول اسبوع أو اسبوعين من ولادته . ولا بأس بأخذه في الخارج نحو ساعه في الصباح وأخرى بعد الظهر هذا ان كان الجو جميلا اما ان كان باردا فيلزم استمراره بالمنزل نحو خمسة عشر يوما قبل خروجه وان خرج فليكن الجو صافيا صاحيا وليف جيدا . ويلزم لباس الطفل جوارب طويلة من الصوف في الشتاء كذا القفاز (جواتي) يكون من الصوف وان تغطي رأسه وقت الحرارة . ولا شك في أن خروج الأطفال في الهواء الطالع مساعدا لتنويمه كذا وان الشمس والهواء ضروريان لحفظ صحة الأطفال ومع ذلك فلا ينبغي اخراجهم بعد المغرب .

ولا ينبغي تشجيع الطفل على المشي قبل الأوان لئلا تنفوس رجلاه فإذا بلغ من العمر الستة أشهر فلا بأس بوضعه على البساط ليحف وحده شيئاً فشيئاً حتى يتعود المشي. وقد يتخوف الكثير من النساء من الفتحة التي في رأس الطفل المسماة بمقدم اليافوخ والتي بها يشعرون وربما نظروا بنض الدماغ. وهي تمكث هكذا نحو ستة أو ستين فلا لزوم للتخوف منها فإنها عبارة عن خلاء في فروة الرأس وهذا الخلاء يكون مغطى وقت الطفولي بهشاء ووقت الشباب بالمعظم.

ليسمح لي القراء بالتكلم عما يمتري الاطفال من العوارض مييناً ما يلزم عمله تلقاءها. فإذا ولد الطفل قبل انتهاء مدة الحمل أي قبل الميعاد كان ضعيفاً جداً وبجسمه حرارة قليلة فيلزم حينئذ أن تكون حجرته دافئة للغاية وأن يوضع في الفراش توابعد ولادته.

قلاع (قرح في الفم) :- ينتج هذا الداء من عدم موافقة الطعام للطفل. وقد يزول بذلك البقع البيضاء بالبورق (Borax) المخلوط عليه شيء من العسل. وإذا

ظهرت هذه القرحة بين اعجازه يلزم استشارة الطبيب .

انعقاد اللسان :- بما انها تمنع غالبا مقدرة

الطفل على الرضاعة يلزم استدعاء الطبيب لقطع العقدة حالا
فهو يقطعها بمقص مخصوص لهذا الغرض .

• **خيط السى لا :-** ينشف خيط سرته ويسقط

بعد بضعة ايام . اما اذا التهاب ما بقى من البقعة الطرية وورشح
منها موادا فيلزم غسلها مرتين أو ثلاث يوميا بمغسول
مكون من اضافة ملعقة صغيرة من 'محلول كندى' الى قدح
من الماء البارد . اما اذا ولد الطفل وبجسمه علامة للأُم اى
عروق نابذة بقرب بعضها من بعض (وجهه) وتحت الجلد فان
اجراء عليه بخصوصها مبكرا احسن منه مؤخرا .

الامساك :- يزول امساك الطفل باستعطائه ملعقة

صغيرة من زيت الخروع الذى لا طعم له كذا زهرة
الكبريت (Flowers or Milk of Sulphur) مسهل ايضا لامعائه
فيمكن خلط ما يمكن جمعه منه على قطعة الخمسة المليبات
(قرش تعريفه) بالعسل . ويلزم ذهاب الطفل الى 'بيت
الادب' مرة على الاقل يوميا . فاذا كبر فان مسحوق سيدلتر

يكون احسن مسهل له فيضاف نحو نصف ملعقة صغيرة منه يوميا الى اللبن الذي يتعاطاه حتى يزول عنه الانسك . كذا
حبوب چالاين (Chanteaud Dosimetric Granules of Jalapine) مفيدة جدا
فيمكن أخذ حبيبتين منها ثلاث مرات يوميا في ملعقة صغيرة
من الماء المحلى وهى انجع من اخذ كميه كبيره من زيت
الخروع . فان لم 'تفتح امعاء الطفل' بعد ولادته يومين يلزم
كشف الطبيب على أسته أى فتحه الامعاء فقد يولد الطفل
مقفل الأست فان لم يعمل له عملية كان معرضا للموت .

الاسهال (الغائط الاخضر) :- ينتج هذا

الأسهال من الخلط فى ما كله فليسأل الطبيب عن ذلك .
وأن كانت المرأة ترضع طفلها فعليها بالالتفات الى طعامها ولتتنع
عن أكل المش والطرشى والخل . وقد يزول اسهال الطفل
باعطائه القليل (٠٦٤٨ جرام) من فصقات الجير توضع في ملعقة
صغيرة من اللبن وتؤخذ مرتين أو ثلاث مرات يوميا .

التقايؤ :- اذا تقاىأ الطفل فربما تكون معدته

محملة فيلزم ارضاعه أو اعطاؤه القليل من اللبن كل مرة .
ولا بأس باعطائه النذر من فصقات الجير لأنه مفيد ايضا .

الصراخ :- قد يصرخ الطفل لسببين اما لكونه جائعا أو لأن به ألماً . فإذا كان جائعا يعص أى شئ يعطى له فيسكت عند ارضاعه اما ان كان به ألم فيظهر على وجهه الغضب ويمتنع عن اخذ الثدي . ويأتى هذا الا لم غالبا من هواء أو مغص في معدته أو أمعائه وقد يزول باعطائه ملعقة صغيرة من ماء الكراويا تعطى له من آن الى آخر . وقد يبكي الطفل ايضا لمطشه :

ولا ينبغي اعطاء الطفل مما يتكون فيه النشا (كالبوظة والمهلبية) لأن الطفل الذى لم يبلغ سنه السنة لا يمكنه هضم النشا . وقد ينشأ ان عدم الالتفات الى ما أكل الطفل منتج للاسهال والاستفراغ الخ .

اما النوبات وداء الذبح (الزور) والحصبى والحمى القرمزية والجدرى وغير ذلك فتستلزم استدعاء الطبيب لأن السكوت عنها خطر . فإذا اعتري الطفل امراض نوبه أو داء الذبح (مرض فى الزور) أمكن استحمامه بالماء الدافىء بينما يستدعى الطبيب . اما الحصبى والحمى القرمزية والجدرى وغير ذلك فابتدأوها دائما بالحمى . ويسمع جميع

اجزاء جسم الطفل في هذه الحالات بقطعة اسفنج مثلا مملوءة بالماء الفاتر بالقرب من النار ثم يوضع في الفراش .
وليكن بالمنزل شيء من حبوب شتود فيراترين (Chanteaud Veratrine Granulee) فاذا سخن الطفل واعتريته الحمى امكن اعطاؤه حبة من هذه الحبوب كل نصف ساعة لحين حضور الطبيب . وعلينا أن لا ننسى أن هذه الحمى معدية فيلزم عدم خروج الطفل المصاب بها قبل مضي ستة اسابيع والا اخذ غيره عنه هذه الحمى فضلا عن تعرضه للالتهاب والاستسقا .

مرض الجلك (الجرب) - يمنع هذا المرض بالمواظبة على نظافة الجسم وعلى المأكل المناسب والهواء الخالص . وتداوى رأسه ان كانت بها هبرية لثلا تنتشر فاذا التهب فروة الرأس !مكن رشها صباحا ومساء بمسحوق فينوليا (Vinolia Powder) يؤتى به من الاجزاء خاتنة كذا دهان فينوليا (Vinolia Cream) ومرهم الأكتسيول (Ichthyol ointment one dram to the ounce) نافعان لهذا المرض . ويلزم ان لا تهمل امراض الاطفال الجلدية لان الالتهاب والهرش

المسيبين للحمى والماتنين للنوم منقصان للحياة وضعفان للصحة فيلزم استشارة طبيب حاذق .

الاسنان :- يتبدى ظهور الاسنان في اوائل الشهر

السابع وتم في نحو ستين . وتسبق اسنان الفك الاسفل اسنان الفك الاعلى بوقت قصير . وعدد هذه الاسنان عشرون اى عشرة في كل فك وتسمى باسنان اللبن . ويلزم ان يكون للطفل وسادة اسنان مخصوصة مصنوعة من المنيط (الجلد) حتى يعمضا عند ظهور اسنانه . ويلزم ذلك لثة الاسنان دائما بالاصبع منغمسا في العسل . ولا ينبغي استعمال اى مسحوق للاسنان كذا لا ينبغي ان يكون عند الطفل امساك . واذا اعترته الحمى فليحضر الطبيب .

يجب تسجيل اسم الطفل بعد ولادته بوضعة اسابيع والاعاقبت الحكومة والده . ويحتم تطعيم الطفل قبل ان يبلغ الثلاثة اشهر من العمر . فاذا ارادت المرأة عدم المخاطره بصحة طفلها فعليها ان تسأل الطبيب الموكل بتطعيمه أن يستعمل 'مصل البقر' فكم من طفل اضر طول حياته لتطعيمه من مصّل طفل اخر . ولو ان تطعيم الطفل شي اجبارى الا ان النظافة هي احسن وقاية من الجدرى .

١٠

الفصل العاشر

﴿ علل الحمل ومعالجتها ﴾

هناك من النساء من اذا حملن سريعاً المرة بعد الأخرى فاسين بعض الاختلال في الصحة ولذا سأذكر هنا هذه العوارض والاختلالات مبيناً كيفية معاملةها :-

فقر الدم :- تضعف صحة المرأة كثيراً أن هي ولدت الواحد بعد الآخر أو أرضعت اطفالها مدة طويلة يقل دمها ويصير مائياً وينقصه بعض العناصر الضرورية لتحسين حالته . فمن كان عندها فقر في الدم لاحت على ملامحها علام الأضم الاصفرار وابيضت شفثاها وزالت عنهما الحمرة الوردية وصار دمها يدور دوران العاجز وشعرت يرد حتى في الايام الدافئة وزال ميلها للاكل وخفق قلبها خفقا شديداً أن هي تعبت قليلاً وأثاها وجع في الرأس من أن الى آخر وتعبت من أقل شيء وصارت كأن بها حزناً أو

ضيقات وقدت كل اهتمام بأعمالها المنزلية . فإذا أهملت المرأة حالها هذه قصت بنيتها قصا حسيا وساءت صحتها كلما تلد فبدل أن تلد في انتهاء التسعة الأشهر أي بعد استكمال مدة الحمل تسقط أو تلد قبل الميعاد فيزيدها ذلك والتزيف الرحي وهنا وضعفاً الى حد كبير فتترك المرأة بحالة يرثى لها وتصير غير مناسبة لان تكون زوجة أو أما لأطفال تكونون ذوي صحة جيدة . وربما لم تبلغ المرأة الثلاثين عاماً ويظهر ضعفها كأنها عجوز فلا يمكن تمييزها الا نادراً . تلك هي المرأة الصغيرة السن الجميلة الهندام والمطلع التي تزوجت منذ بضعة سنين فظهرت حياتها الجديدة اذ ذاك كأنها مملوءة بالسعادة والغبطات المنزلية . وكثيراً ما يعقب هذه الحالات - حالات فقر الدم - انحطاط في الصحة أو السل أو تؤدي الى فرحة في المعدة . وكل من يعتبرها فقراً في الدم تكون معرضة لالتحاقها بأي مرض جاروياً تها هذا المرض بكيفية بحيث لا يمكنها الشفاء منه الا بعد الزمن الطويل .

وقد ورد على نساء كن حوامل وهن في منتصف أعمارهن (نحو خمسة وثلاثين سنة) واعتراهن ما يسمى

بفقر الدم المؤذي فسبب ذلك تقرحا في المعدة وتزلات
دمويه شديدة من الانف أو الامعاء أو الرحم مع الحمى
والضعف المتناهي . وكثيرا ما زاد هذا النوع من فقر الدم
الطين بله وسبب الموت جزاء حياة قضت علي نفسها
بالولادة . فإذا يعمل تلقاء حالة كهذه ؛ اليك أيتها المرأة
الصغيرة السن أصرح بكل بساطة أنك أن وجدت أن
صحتك في اضمحلال فعليك بعدم الحبل مدة من الزمن حتى
تقوى بنيتك تماما . ولتمتنى أيضا عن كثرة الجماع فربما تقع
قليله . وعليك بالكثرة من الهواء الخالص والنور الطيب
الغير الضئيل والرياضة والنوم مبكرا حتى تستريح غاية
الراحة بلا مزعج ولا مقلق . وأن امكنك السفر الى احدي
الثغور كالاسكندرية وبورسعيد أو الى الارياق عند
صديقاتك أو اقاربك فلا بأس . وعليك أن تتناسي بقدر
الامكان كل ما يشغل البال ويكدر خاطر من مهمات الحياة .
ويلزم أن يكون مأكلك مغنيا فلا تبخل على نفسك
باللحم (الضائي) . اما اللبن والبيض والزبدة فهي من المواد
المغذية أيضا كذا الكاكو فهو أحسن المشروبات . ولتجتني

شرب الجعه وجميع انواع الكحول كذا شرب القهوة والشاي.
 ويلزم الأخذ من اكستركت مالت (Extract of Malt)
 مع كل أكلة وأن شربة أدوراد المنشفة (Edward's
 desiccated soup) لمغذية للغاية . ويلزم تطيب الامعاء وأحسن مسهل لذلك
 هي حبوب الصبر والمر (Aloes with myrrh) يؤخذ منها
 حبة كل ليلة وفي وقت النوم أو يؤخذ ملحقة صغيره من
 مركب مسحوق السوس (Compound liquorice powder)
 تخطط بالماء أو اللبن .

ويلزم الاستعطاء يوميا من المركبات الكيماوية ما
 احتوى منها على الحديد ولتؤخذ لمدة طويلة . فيمكن
 الاستعطاء من مسحوق الحديد (Reduced iron) بمقدار ٠.٠٦٤
 أو ١٢٨ . جراما تؤخذ ثلاث مرات يوميا أو من اكسيد
 الحديد القابل للذوبان (Chanteaud Soluble oxide
 of iron)
 تؤخذ ثلاث مرات يوميا ونحو ثلاثين قطعه كل مرة ويمكن
 وضعها على قطعة من السكر . ويلزم الاستعطاء من المركبات
 الحديدية وقت الأكل ولا بأس بالاستعطاء من زيت السمك
 (Cod liver oil) فريما أفاد . ولا بأس بركوب البسكليت

على شرط عدم أطالة مدة الركوب لئلا يتعب الجسم لأنها تسبب تحريك أغلب العضلات وتزيد قوى التنفس ودوران الدم وتحسن الرغبة في الأكل وتهديء الفكر وتساعد وظيفة الجلد وتسهل النوم . وهي انقع من ركوب الحصان أو العربة هذا خلاف رخصها . وعلى من يتخذ هذا النوع من الرياضة من النساء أن يلبسن ملابس صوفية . ويلزم ركوب البسكيت في المنفعة الجسمانية المشى بنشاط . ويلزم استشارة الطبيب ان لم تحسن صحة المرأة من ذلك حتى لا يتقلب فقر الدم الى حالة مفسدة ومؤذية بها .

ألم العصب الشليل :- ويسميه السوريون النفر الجيا وقد يمتري المرأة التي تحمل تكرارا أو ترضع مدة طويلة فيأتيها من آن الى آخر ويمكث معها طويلا . واذا أزم من هذا الداء فرت الصعب جدا شفاء المرأة منه . ويمكن أن يأتي بشكل من اشكال مختلفة متسلطا على اى جزء من الجسم الا أنه يأتي غالبا ما بين العين والصدغ ويسمى بالتيك المؤلم فلا يبالغ اذا شبهنا ألمه بألم مسمار يندق في قعر الجسم التي اعترها هذا الداء . ومن النساء من يكون

بين قمر دم فتصيبهن النفر الجيا نحو عظمة الثدي أو تاتيهن
بصفة روماتزم في الفخذ وتسمي شياتكا . وأنى اعرف
الكثير من النساء اللاتي تأخرت حالتهن بسبب كثرة
الولادة قد تألمن من وجع العصب على اختلاف أنواعه
شهوراً عديدة حتى ضعفن في القوة وختلت هيتهن العصبية .
والأحسن في احوال كهذه أخذ رأى الطيب ومع ذلك
فسأين بعض العلاجات المريحة أو الشافية للمريض .

اما 'النفر الجيا' المسببه مما ذكرناه قبلاً فآلمها لا يخف بخلم
الاستنان أو هكذا بل يلزم ترطيب الامعاء وتنظيمها وأكل
ماغذى من الاشياء كالقشطة . والاكثر من الهواء الخالص
والرياضة . ويلزم أخذ حبة ثلاثة مرات يومياً من التركيب
الآتى تؤخذ توا بعد الأكل :

Phosphide of Zinc, (grain 1/4)	فسفيد الزنك (٠.١٠٦ جرام)
Arsenious acid, (grain 1/4)	الحامض الفرينيخوس (٠.٠٢٦ جرام)
Sulphate of strychnine, grain 1/30	كبريتات الاستركين (٠.٠٠١٧ جرام)
Reduced iron, (grains 3)	مسحوق الحديد (١٩٢ : ٠ جرام)
Mix & Make one pill.	تخلطو ويعمل منها حبة

ولا بأس بالاستعطاء من زيت السمك أو أكسيراكت
مولت فاتها مفيدان . ويلزم تجنب من تعاطي العقاقير
النومه (الا اذا أذن الطبيب بذلك) وجميع انواع المسكرات
كهذا يلزم فطام الطفل ووقاية نفسها من الجبل حتي
ترجع لها صحتها .

ويتسبب كبير العروق واستسقاء الساقين
وقرحها غالبا من تقادريان المرأة الناتج من طول مدة الرضاعة
أو كثرة الولادة . اما كبر عروق الساقين (دوالي الأورده)
فيلزم أن تعضد بلبس ملف أو شراب مرن . أما قرح الكعب
فيمكن شفاؤها باستعمال مرهم الزنك (Zinc ointment) بأن
يوضع منه شيء على خرقه ناعمة من الكتان مثلا ثم يوضع
هذه على محل الوجع . وان الاستراحة على الكنية أو وضع
الساقين على كرسي لمساعد على الشفاء .

يجب ايضا ترطيب الامعاء وأكل الطعام الغني
والامتناع عن أكل الفلفل والخردل (مسترضي) وكل المواد
الحلوة واستعطاء ١٠٦٤ . جرام من فوسفات الجير
(Phosphate of lime) مع كل أكلة أن كان هناك قرح في

الساقين وكان ذلك متسببا مما ذكرناه .

النوبات الهستيرية: — تحصل هذه النوبات

لمن قل دمن أو ضعفت اعصابهن . فاذا اعتري المرأة احدى هذه النوبات شعرت في المبدأ بحالة غريبة كأن يلعومها شيئا يزيد شيئا فشيئا فيصير كالكرة ثم تهقه ضحكا وتبكي وتنهّد وتئن وتكلم بجنون وطيش فاذا كانت النوبة شديدة تشنّجت وظهر للجمهور كأن حالتها خطيرة للغاية . واذا لم تقف هذه النوبات عند حدها تعترىها كل يوم فينتج منها التعس الشديد للأسره وربما انتهى حالها الى نوع من الجنون . فعلى المرأة حينئذ أن تتسلط على عقلها حتى لا يحكم هذه النوبات عليها فترجع ما فقدته من قوتها الجسمانيه بللا كل المغذيه والهواء الخالص ومجانسة من ينشرح بمجالستهم الصدر ويرتاح البال . ولتأخذ من احدى التركيبات الحديدية التي ذكرناها قبلا بخصوص قعر الدم ولترطب امعاءها بالاستعطاء من الصبر والمر (Aloes & myrrh) ولتستكف بقليل الجماع . فاذا بان لها حلول النوبة أمكنها مسح الوجه بقليل من الماء البارد وأخذ ثلاثين قطعه من صبغة خشيشة النهر (Tincture of valerian)

توضع في قليل من الماء .

النوبات الصرعية :- قد تحصل هذه النوبات

من التهيج الذي عرّضت اليه الاعضاء العصبية ومن حالة الضعف وفقر الدم المسببة من كثرة الولادة . فان أبتليت المرأة بنوبات صرعية لانعلم متى تشفى منها فقد تعثر بها من آن الى آخر لمدة سنين عديدة . وتسهل كل نوبة في اضعاف العقل . ومن النساء من ترضع مدة ثمانية عشر شهراً أو سنتين فيأتى عليهن غالباً عوارض عصبية واذا حملن وهن يرضعن يكن معرضات أجسامهن وعقولهن لمتى الوبال . واذا اعتري المرأة احدى هذه النوبات فعليها أن تكون رهينة أمر الطبيب وأن ترطب امعاءها وتمتنع عن أكل كل ما يسبب التخمة أو يسهل تكوين الهواء في المعدة والامعاء .

نزول الرحم :- يتسبب نزول الرحم من

أمرين : اما كثرة الولادة أو القيام من الفراش عاجلاً والمرأة والدة . فينزل الرحم في المهبل وربما ظهر خارج العضو التناسلي عندما تمشى . أما أن لازمت الفراش فيكون الرحم عادة (فيما لو كانت حالتها سيئة للغاية) في موضعه المعتاد . فاذا

اجهدت نفسها (في بيت الادب) نزل رحمها وذلك يتسبب من ضعف وارخاء الاعصاب التي تسند الرحم كذا من ارخاء الرحم نفسه . وبما أن سقوط الرحم مسبب لعدم الراحة وجعل المرأة غير كفء للقيام بجميع اعمالها عليها حقن المهبيل صباحا ومساءً بحقنة تتكون من أذابة ملعقة صغيرة من الشب (Alum) أو كبريتات الزنك (Sulphate of Zinc) في نحو ثلاثة ارطال من الماء البارد واليك بحقتين لهذا الغرض وهما :
حقنة هربرت (Herbert's Paragon Vaginal douche) للدوش المهبلي
وحقنة هيجنسن (Higginson's Syringe) . ولا بد من وصول هذه الحقنة لحد الرحم . ويلزم ترطيب الامعاء بالاستعطاء من مسحوق سيدلتز فاذا نزل الرحم رغما من استمرار استعمال الحقنة فالأوفق استشارة الطبيب فربما أمرها بلبس فرزجه « بىرى »

الأوزيما البيضاء المؤلمة - أو الفلفماسيا

البيضاء المؤلمة كما يقول السوربون ينتج هذا الداء السي من الولادة ويحدث من تغير حالة الدم فتكون خثرة من الدم في العرق الكبير الذي يمر من مقدم الفخذ واصلا الى

الجسم (البطن) . ومن النساء من يكن كثيرات التعرض لهذا الداء فاذا اعتري احدهن مرة مدة الحمل أو الولادة تنأكد بعض التأكد من رجوع هذا الداء لها في كل ولادة تليها . ويعتري هذا الداء عادة الساق الأيسر وقد يعتري كلا الساقين إلا أن ذلك نادر وربما مر من ساق الى آخر . وابتدأه الحمي فترتفش المرأة ويصير جلدها سخناً وجافاً ، ويعتريها مرض رأسها وتسرع نبضاتها وتعتريها الآلام . ويصير ساقها سخناً ومؤلماً للغاية في الغالب وربما ابتدأ الألم في بطن الساق وانتشر فيه الى الفخذ والبطن وبالعكس . وبلى ذلك ورم الموضع المؤلم . فاذا اعتري هذا الداء الساق بأجمعه فربما ورم في بضع ساعات وصار حجمه ضعف الحجم الاصلى . وتشعر المرأة كأن عروقها أمّاس وأن لمست ظهر لينها ومرونتها كذا فان ما يغطيها من الجلد يكون محمر اللون . وهناك خاصية لورم الأذينا البيضاء وذلك ان الجلد يصير ابيض اللون (مصفراً) مشدوداً ولا معاً فاذا ضغط الانسان بأصبعه على الساق شعر بصلابته وثباتها ومقاومتها كما لو كانت قطعة من الرخام البارد . وتمتلى

الأوردة (العروق) بجثرات دموية ملتهبه ومهيجه وقد تورم غدد الاربيه وتتكون بها مواد ثم تنفجر . وتشعر المرأة بأنها مريضة ويصير لسانها ابيض اللون ويعتريها اسساك وتشعر بالمعش الشديد المحرق . فاذا ساعدتها الأحوال زال عنها جميع العوارض في نحو بضعة أيام أو أسبوعين أو أكثر ولم يبق منها سوى ورم اساق الذى قد يمكث اشهرأ عديده قبل رجوعه الى حجمه وحالته الا صليين . ويجب ترك معالجة هذا الداء للطبيب . ويمكن أراحة الساق بأعانتها بأى مركز مريح ولقها بحشو من الصوف القطنى فاذا كان الألم شديداً أمكن رش هذا الحشو باللودنوم (Laudanum) . فاذا تمت المرأة سكين الألم وأممكن أعانة الساق ورجوعها الى حجمها الاصلى بليس رباط كوتشك عمل ملازتن (Martin's pure rubber baudages) ومن النساء اللاتي يصيبن هذا الداء من تموت فجأة بسبب انفصال خثرة من الدم من العرق المسدود . ووصولها الى القلب أو الرئتين فكثيرا ما يظهر على ملامح النساء علامات الشفاء فيمتن فجأة بعد ولادتهن بأيام قلائل أو أسبوعين . فاذا

انفصلت خثرة من الدم ووصلت الى القلب زاد التنفس
سرعة وصعوبة وظهر على الوجه علامت الاصفار والموت
وضعف النبض كثيرا أما اذا وصلت خثرة الدم الى احدى
اوعية الرئتين الدمويه كانت الاعراض أكثر فجأة —
تطلب المرأة التنفس بغير مندر ويتغير لونها الى لون
أرجواني فتجاهد كل الجهد في التنفس وحصول الهواء لرئتيها
ثم تسقط فتموت في بضع دقائق . فهل تنفع المعاملة حينئذ؟
كلا فكثيرا ما ماتت المرأة قبل استحضر الطبيب بزمن وعلى
كل حال فكل ما يمكن عمله هو اعطاؤها (أن أمكنها
الازدرداد أي البلع) نحو عشرين قطعه من روح النشادر
العطري (Sal volatile) كل بضع دقائق تضاف الى معلقة
صغيرة من الماء وربما تدها الحقن من روح النشادر تحت
الجلد . فليسمح لي القراء بتسطير الفصل الآتي الا وهو
مقى يستحب منع الحبل ولهم الفصل .

١١

الفصل الحادي عشر

﴿ متى يستحب منع الحبل ﴾

قد بينا في الفصل السادس خطر السقوط وعقاب القانون له ولم ترك للمرأة بابا تفرعه (أن أوجب الحال ذلك) الا اتخاذ الطرق لمنع الحبل لأن ذلك غير خطر للصحة أو الحياة . وبما أن منع الحبل هو مما يخالف قوانين الطبيعة مقللا من معشر الانسان الذي تدور به رحي الوجود وجب علينا أن نبين للمرأة متى يستحب لها استعمال الطرق لمنع الحبل حتى تكون على بصيرة من ذلك . هالك بنتا صغيرة السن لم تبلغ العشرين عاما فيا لجسمها من نحول وبالصحة من ضعف قد تزوجت فهل تصلح حالها للولادة ؟ كلا فانها لم تقو ولم يكمل نمو أعضائها بعد فعلها اذن باستعمال الطرق لمنع الحبل حتى تعبر سن العشرين فتقوى ويكمل نموها فان ولدت كانت غير مخاطرة بنفسها وصحتها وحياة جنينها . نعم

تركها تلد بعد سن العشرين ولا تقيدها بشروط أخرى
فتظن أن قد تركنا حبل الولادة لها فلا يمر عليها بضعة سنين
حتى نراها وقد انحلت قواها وضمف حالها واعتراها فقر
في الدم ونأهيك بهذا الداء الويل الذي يسبب دوام سقوطها
أو ولادتها قبل انتهاء المدة وربما تسبب عنه السل أو أى
مرض من الأمراض السائرة (كما هو موضح في الفصل
العاشر) فلذا وجب علينا أن ننصحها بالامتناع عن الحبل كلما
اضمحلت صحتها وساء حالها حتى تتحسن حالتها . وهالك كبر
العروق أو دوالي الأوردة واستسقاء الساقين كذا مرض
العصب الشديد أيضا فاتها تتسبب من كثرة الولادة
فيستحسن حينئذ التوقي من الحبل حتى ترجع الصحة لما
كانت عليه . أنسينا 'نزول الرحم'؛ أنه قد يسوء حاله بكثرة
الولادة فعلى الزوجة الامتناع عن الحبل حتى يقوى عضوها
التناسلي . اما الأوذىما البيضاء المؤله المنوه عنها في الفصل
السابق فهي ان اعترت المرأة مرة ما فمن حسن الرأي
والتبصر استعمال الوسائل حتى لا تلد المرأة ثانيا ثلاثكون
معرضة لرجوع هذا الداء بعد كل ولادة .

وليسمح لى القراء بأن أكرر ماقلته وهو على كل امرأة متزوجة أصيبت مرة ما بأى داء أو مرض اما مدة حملها أو وقت ولادتها أو أثناء الثلاثة الاسابيع التالية للولادة وكان هذا الداء أو المرض متسببا من هذه الاحوال فعليها أن تحترس بكل الاحتراس حتى لا تلد ثانيا . فمن النساء من يشرفن على الموت بعد ولادتهن فينجون بارواحهن بعد الجهد الشديد ويصرن ضعيفات مريضات لمدة اشهر عديده وآخريات تقتريهن التوبات أو نزيف رحى شديد أو الجنون أو غير ذلك بعد كل ولادة . ومنهن من يلدن الطفل ميتاً ويكن في خطر جسيم وقت الولادة لضيق القناة العظميه التي يمر منها الطفل عند الولادة فيتسبب من ذلك أما خروج الطفل قطعاً واربعاً أرباعاً أو يلزم لخروجه ادارته أو استعمال ملقط جراحي .

وحقيقة القول أن هناك أحوالا كثيرة ترد على الطبيب ميته ضرورة الاجتهاد في منع الحبل هذا أن كانت النساء تعرف لحياتها وصحتها قيمة .

وكم من مرة نسمع أحد الاطباء يقول ” لا ينبغي أن

تحمل ثانيا لمدة ستين أو ثلاثة "أو" "أن كان حياتك
قيمة عندك فعليك أن لاتلدى ثانيا" وطالما ذهب كل ذلك
ادراج الرياح وقل من وضع كيباً ليرشد المرأة فيما يختص
بذلك فتمتنع عن مجامعة الزوج أو ترك الأشياء للمقادير
فهاكم التفاسير التامة تشرح في الفصل التالى فليقرأها كل
من الزوج والزوجة .

١٢

الفصل الثاني عشر

﴿ كيفية منع الحبل ﴾

(١) أخبر أحد الكهنة الدكتور 'جيو في تاري' أحد أطباء نابولي أن النساء الفقيرات بإيطاليا . نعن الحبل بجلوسهن على الفراش توأ بعد الجماع وسعالهن (كونهن يسعلن) وهذا السعال أخرج مني الرجل من المهبل . ومن رأى الدكتور تاري أن قد تجيب هذه الطريقة الطلب الا أني لا يمكنني أن أفهم كيف يخرج كل المنى لأن للمهبل حافات يأوى إليها المنى فكيف يمكن اخراج جميعه بالسعال مهما كان شديدا . ومع ذلك فقد أخبرني بعض النساء أن هذه الطريقة تجيب الطلب دائما في حالاهن .

(٢) اتخاذ ترتيب مخصوص في الجماع ينجح غالبا في منع الحبل . ويلزم اجتناب الجماع من خمسة ايام قبل (العاده) الى ثمانية ايام بعدها لأن الوقت المحتمل فيه الحبل

كثير اهو في الايام الأول القليلة بعد انقطاع 'العادة'. واني
يجب أن أئين بأن هذه الطريقة تخيب في نحو خمس حالات
في كل مائة ولذا لا يمكن الاعتماد عليها .

(٣) أخراج عضو الرجل التناسلي (القضيبي) قبل
نزول المني مستعمل بكثرة بفرنسا وهذه الطريقة (أن تم
الاجراج قبل التصريف) تنجح دائماً . الا أنني أعتقد أن
ممارسة هذه العادة مؤذية ومضرة لاعصاب الكثير من
الناس ولذا لا أنصح باستعمال هذه الطريقة دائماً ومع ذلك
في معضدة بكثير من الاطباء المشهورين .

(٤) يمدح الكثير من الاطباء حقن المرأة نفسها
في المهبل توأ بعد الجماع . ومن أحسن المحلولات التي يحقن
بها محلول الشب (alnm) ويتكون باضافة ملعقة صغيرة منه
الى رطلين من الماء الدافئ . ويلزم حقن المهبل بها حقناً تاماً
بحقنة ذات تيار منعكس (Reverse current Syphon
Enema Syringe) .
ولهذه الحقنة انبوبة للمهبل بها ثقب حولها وأخرى عمودية
فتدخل المرأة من هذه الأنبوبة في المهبل بقدر ما يمكن
ادخاله ثم يحقن بهذا المحلول حتى يغسل المحل غسلاً تاماً أي

يتحو أربعة أرطال منه . ويمكن استعمال مسحوق الدكتور
 (بلفرى) المكون من كربونات الزنك وكبريتات الزنك
 الجاف (Sulpho-carbonate of Zinc and dried Sulphate of Zinc) من كل منهما
 أوقيه (٢٨,٣٥ جرام) كذا أربعة أوقيات (١١٣,٤٤ جرام)
 من الشب (alum) وهذا المسحوق ناعم للغاية ويستلزم
 إذابة ملعقة صغيرة منه في نحو رطلين من الماء الساخن . وبما
 أن استعمال طريقة الحقن هذه تستلزم قيام المرأة من
 الفراش فربما يردت يستحسن استعمال مغسلة (Irrigator)
 حتى يمكنها ملازمة فراشها . وهذه المغسلة عبارة عن وعاء
 يسع نحو الرطلين فيعلق في الحائط بالقرب من المرأة مرتفعا
 عن رأسها نحو متر وربع أو أكثر وفي قعر هذا الوعاء
 خرق يضع فيه أنبوبة من اللاتك وبلبس لآخر هذه
 الأنبوبة أنبوبة أخرى للمهبل . فتعلاً المرأة الوعاء قبل
 الجماع بالمحلول الذي تريد استعماله (محلول الشب مثلا) كما
 وضحنا قبلا وتوضع منشقة واثاء على كرسي بجانب السرير .
 فإذا انتهت من الجماع نامت على ظهرها واضعة الأثناء تحتها
 ثم تدخل من الأنبوبة (أنبوبة المهبل) في المهبل بقدر ما

يمكن أدخاله ثم تفتح ما يمكننا تسميته بخفيه (موضوعه بين الانبوبة الاستيك وانبوبة المهبل وضاغطة على انبوبة الاستيك حتى لا ينزل السائل الذي في الوعاء الا عند اللزوم) فيدخل محلول الشب في المهبل ويخرج ثانياً في الاناء بغير تعب أو بل . ويمكن جعل نزول المحلول بقوة أو بخفة حسب ارتفاع الوعاء الذي هو به . وقد ورد علي مراراً عديده أنه يتمتع الحبل باستعمال احدى المحلولين المذكورين الا اني أعتقد أنه لو أستعمل محلول الكينا (Quinine Solution) بدل محلول الشب لما حبلت المرأة الا في النادر . ويلزم أن تكون قوة محلول الكينا بمقدار ١٥٢٩٦ جرام لكل رطل من الماء الدافئ .

وبما أن الكينا لا تذوب في الماء العادي يلزم لاستحضار محلولها أن يؤخذ المقدار المطلوب من كبريتات الكينا (Sulphate of Quinine) ويوضع في كوب نبيذ ثم يسقط عليه قطرة قطرة من مكرر الكحول (Rectified spirits of wine) حتى تذوب جميع الكينا فتفرغ في وعاء الماء الساخن المراد استعماله للعضن وتقلب جيداً وبهذه الطريقة توزع الكينا

توزعاً تاماً في الماء بصفة مسحوق ناعم. وكثيراً ما يمنع حقن
المهبل جيداً بالخل والماء البارد (جزء من الخل يضاف الى
سته اجزاء من الماء) الحبل كذا فان الحقن بمحلول كندى
(Condy's fluid) أو بمحلول كريولين (Creolin) بأضافة
ملعقة صغيرة منه لكل رطل من الماء الساخن ينفع كثيراً
وندر أن خاب.

(٥) يمكن ادخال قطعة ناعمة جدا من الاسفنج
تكون منتعمة بالماء الفاتر أو (أحسن من ذلك) بمحلول
الكينا بالقوة التي وضعتها قبلاً في أعلى المهبل قبل الجماع .
وليكن هذا الاسفنج مربوطاً أو ملتصقاً به خيط أو شريط
حتى يمكن اخراجه بسهولة . وتنجح هذه الطريقة غالباً
خصوصاً أن أنتفع الأسفنج بمحلول الكينا أو برغوة
صابون الكينا عمل الدكتور ألبت (Allbutt's Quinine Soap).
وقد ورد علي أنه لم يمنع الحبل وكان قد انتفع الأسفنج بالماء
ويؤزم استعمال الاسفنج اللائق الممد لتلك حتى تتيقن من
النجاح وأن يكون حجمه بحيث أنه يملأ الجزء الأعلى من
المهبل بمد قمعه ويمكن استعمال قطعة الأسفنج مراراً

عديده أن غسلت كل مرة غسلا جيدا .

(٦) المانع الجيد للحبل هو ما يسمونه بالسكبوت (Better) ألا وهو غلاف مصنوع من الجلد أو اللاستيك الرفيع فيلبس لعورة الرجل قبل الجماع . والغاية منه منع تصريف المني في المهبل ولذا لا ينبغي أن يكون به أى خرق صغير لئلا يخرج بعض المني منه ويسبب حبل المرأة . ويلزم عدم شد السكبوت للآخر بل يجب ترك مسافة نحو سنتيمتر في آخره حتى ينزل فيها المني والا فقد يعترى عورة الرجل الضرر . ولا ينبغي استعمال غير الكبايت القوية ولا الصغيرة لان بانكسارها ربما تسبب حبل المرأة .

(٧) اخترع الدكتور 'منسجا' فرجة أى يسرى كاضطلاح التورين لمنع الحبل منما حقيقياً هذا أن وضعها المرأة وضماً صحيحاً . وهذه الفرجة ذات أحجام مختلفة وشكلها كشكل غطاء صحن مستدير قبة مصنوعة من المنيط (الجلد) الرقيق الناعم فلا تحمل اللبس . وحافة هذه الفرجة مكونة من حلقة سميكة من المنيط ويمكن ضغطها لاي حجم . ويراد من جوف الفرجة تغطية رقبة وفم الرحم

أثناء الجماع حتى لا يدرك المني الرحم . ويمكن مع التمرين القليل أن تلبس المرأة الفرزجة لنفسها فتضعها في المهبل جاعلة جوفها الى فوق وبذلك تمتد حاقها وتضغط على جميع جوانب المهبل فتمنع مرور المني بينهما منعا تاما . واذا كان وضع الفرزجة صحيحا لا تقل لثة الجماع بسببها .

ويلزم حقن المهبل بالماء الفاتر أو بالشب والماء أو (أحسن من ذلك) بمحلول ضعيف من الكينا (بمقدار ٠.٦٤ جرام لكل رطل من الماء) أو بمحلول كندى (ملحقة صغيرة منه لكل رطل من الماء) ذلك قبل أخرج الفرزجة في الصباح أى بعد الجماع . ويستحسن أيضا غسل المهبل بعد خروجها .

واذا أردت شراء فرزجة فعليك بالجمع المتوسط . ولقد اجتهد الكثيرون في تحسين 'فرزجة منسجبا' وتوزيعها فاهتدوا الى عمل غيرها الا أن البعض منها صعب التعديل أو ناقص في الرسم . وبعد تفكر كثير وتجارب عديدة حبشت الفرزجة المنوه عنها كل التحسين فأتت على مايرام وامكن إدخالها وتعديلها وإيقاظها في محلها بسهولة وتسمى

هذه الفرزجة أو البسري (بسري منسجا) تحسين الدكتور
 ألبت (Dr Allbutt's " Improved " Mensinga (I. M.) Pessary) . وتمتاز عن غيرها
 كثيرا من حيث المتانة فيمكن استعمالها زمنا طويلا وهي
 مصنوعة من المغيط ومغشاة بالميناء وذات حجم اكبر بقليل
 من حجم فرزجة منسجا المتوسط فهي تغطي فم ورقبة الرحم
 تغطيه تامه وتحفظ في محلها أيضا وهي ذات لولب في حافتها
 بحيث أنه يضغط ضغطا متساويا على المهبل من غير مضايقة
 وتمتاز بسري تري (Terry's unique Check pessary) بعض الامتياز
 عن غيرها خصوصا لعدم وجود تلم (خط محفور) بين
 جزئها الناعم والحافة يأوي فيه المتى كذا فإن هيئة حافتها مصنوعة
 بحيث أنها تبقى بموضعها (بعد تركيبها) بسبب الضغط الهوائي .
 ولتسهيل إدخال البسري يلزم لطخها ألبا بحسن جليسرين
 أو برغوة صابون صاف . فلو استعملنا رغوة صابون الكينا
 (Quinine Soap) لكان هناك ضمانتان ضد الحبل وفي هذه
 الحالة يلزم غمس البسري غمسا تاما في داخلها وخارجها .
 ولا دخلها يضغط على الحلقة بين السبابة والأبهام وتدخل
 في المهبل بحيث يكون جوفها الى فوق ويلزم دفعها لأعلى

ما يمكن وامتدادها في أعلى جزء من المهبل . فاذا وضعت وضعا صحيحا كانت رقبة الرحم كجسم صلب في وسط جزء 'البسري' الناعم وتضغط الحلقة ضغطا متساويا حوله على جميع جهات المهبل فتغطي 'البسري' رقبة الرحم كما تغطي البرنيطة اللينة الرأس .

(٩) وهناك فرازج قابلة للذوبان صنع 'رندل' (Rendell's Wife's Friend Soluble Pessaries) بها يمكن منع الحمل . ذلك بأن تدفع إحدى هذه الفرازج في الجهة العليا من المهبل نحو خمس أو عشر دقائق قبل الجماع فتذيب الكينا المحتوية عليها هذه الفرزجة وتتقابل مع المني الفعال عند دخوله في المهبل فتमित مفعوله لوقته وبذا يمنع الحمل . وليس في هذه الفرازج شيء يلتهب منه عضو الرجل التام أو المهبل كذا ليس هناك ضرر من الاستمرار على استعمالها . ومن الأختبار عرفنا أنه يمكن الوثوق بهذه الفرازج للغاية لأنها تمنع الحمل دائما .

وليكن الجمهور على حذر من التقاليد العديدة لهذه الفرازج التي يعلمها أناس غير مرتابين ولا مكترئين بالعواقب .

أما الفرازج القابلة للذوبان الصحيحه والتي يمكنني أن
أوصي بها بثقة فهي صنع الدكتور 'و. ج. رندل' ونمرة تسجيلها
نمرة ١٨٢٦٨٨ (W. J. Rendell).

وأذا تعذر إدخال إحدى هذه الفرازج لحد فم الرحم
أمكن استعمال مدخلة صنع الدكتور ألبت (Dr H.A. Allbutt's
Introducer) ولو أن استعمال هذه المدخلة غير ضروري إلا أنه يستحسن
العمل بها خصوصاً لمن يستعمل هذه الفرازج لأول مرة.
كمف تزوج حديثاً.



١٣

الفصل الثالث عشر

﴿ تغيير في حياة المرأة ﴾

ما تسميه النساء 'تغيير الحياة' هو ذلك الوقت الذي
يبتديء أن ينقطع فيه الحيض . تستمر أغلب النساء في
أتيان الحيض عليهن حتى يبلغن الخامسة والأربعين من العمر
وربما اقطع الحيض عن البعض وهن في سن الأربعين أو
لازمهن (وذلك قليل) لحد سن الخمسين . ويندر أمتناع
الحيض فجأة فإن 'تغيير الحياة' يمكث عادة سنين عديدة
'والعادة' فتقطع اذذاك شيئاً فشيئاً .

فإن حان وقت تغيير المرأة للحياة اتى عليها الحيض
عادة بخير انتظام في مدده فربما مضى الشهران أو أكثر
بين العادة والأخرى وتريد هذه المدة حتى ينقطع الحيض
أخيراً دفعة واحدة . وربما كان نزول الدم قليلاً جداً ما كنا
معها الوقت القصير أو كان كبيراً فيخيفها .

ومن النساء من يخرج منهن على الدوام شيء مصفر ومبيض ومخاطي فيتغير عندما تأتي عليها العادة الى ما يشبه الدم وربما استمر هذا السائل مدة سنين حتى لو انقطع عنها الحيض كلية .

وقد يعترى المرأة في هذه المدة أو الدور من حياتها القلق والأضطراب أو يكون هناك آلام في الظهر والأصلاص ومفص وحرارة في الوجه والتهاب في العضو التناسلي وشعور يبرد . فلا لزوم أن يكون هناك خوف من جهة الأعراض السابق ذكرها لأنها تزول تدريجياً من اغلب النساء . أن هذا الوقت لهو في الحقيقة أكثر تخلصاً من الخطر عما هو معلوم لأن أغلب أمراض الرحم والتئدين وغير ذلك مما يتعلق بالأعضاء التناسلية أكثر قبولا لأن تنمو وتأتي المرأة قبل انقطاع الحيض عما بعده . والأحرى بالنساء أن يعرفن أنهن لا يكن أكثر تعرضاً للموت بين الأربعين والخمسين منه في غير ذلك الوقت وكثيراً ما أتى 'تغير الحياة' على المرأة بغير الكثير من التعب .

ولترطب المرأة امعاءها عند ابتداء التغير وتروض نفسها

رتلبس ملابس صوفيه (خصوصا مايلي الجلد - اللحم) وعليها
أيضا اجتناب البرد والأمتناع عن كل أنواع الكحول وعن
الكثرة من شرب الشاي. ولترب جميع اعمالها وما كلها في
اوقات محددة. ولا تجماع زوجها بكثرة. ويلزم أن يكون
طعامها بسيطا وأن لا تبخل على نفسها بالفواكه المطبوخة .
ولتجنب شرب ما برد من المشروبات ان كان جسمها ساخنا. ولا
بأس باستحمامها مرة في الاسبوع استحماما يستغرق ساعة
من الزمن (كما يقول الدكتور تلت) ويلزم أن تكون حرارة
الماء اذ ذاك نحو ٣٧ درجة سنتيجراد .

ويمكن ترطيب الأمعاء بالاستعطاء يوميا من مسحوق
سيدلترأومن مركب مسحوق السوس (Compound Liquorice powder)
بمقدار ملعقة صغيرة توضع في الماء أو اللبن .

أما خفقان القلب ووجع الرأس ووجع المصعب
وعدم التعاس والاحمرار والعرق والاختول والاستيريا أي اختناق
الرحم فكل هذه عوارض تزال سريعا بالاذعان لنصح الطيب .
فتعرض المرأة لبعض هذه العوارض لا يستلزم تخوفها منها .
فإن كانت العوارض خفيفة أمكنها ازالتها بالاستعطاء من

مسحوق سيدلز كل صباح فتضيف منه ملعقة صغيرة الى قدح من الماء الدافئ وبذلك تترطب امعاؤها. فان كان خفقان القلب شديداً أمكن الاستعطاء من صبغة ثاني كلورود الحديد (Tincture of per - chloride of iron) بقدر عشرين قطعه توضع في الماء وتشرب ثلاث مرات يومياً بعد الأكل مباشرة. ويلزم غرغرة الفم بعد كل جرعة بمحلول ضعيف من كربونات الصودا (carbonate of soda) حتى لا تضر الأسنان.

ولا بأس بالاستعطاء من ألتريس كورديال (Aletris cordial) [Bio] قبل الأكل فانه تركيب جميل وحسن المفعول لما يختص 'بتغيير الحياة' فتأخذ منه المرأة ملعقة صغيرة وتضيفها الى ماءلاً كأس النبيذ من الماء البارد.

ولوجع الصب يمكن الاستعطاء من تنجا (Tonga) بقدر ملعقة صغيرة توضع في الماء البارد وتأخذ منه ثلاث أو أربع مرات يومياً ويمكن مسح الأعضاء المؤلمة عدة مرات يومياً من مروج البلادونا أو الاكونيت (Aconite or Bell - adonna liniment) ويجب تجنب المرأة شرب المسكرات أو المخدرات خصوصاً في مثل هذه المدة - مدة تغيير الحياة - بل

عليها المحاربة لشعور الكآبة بغير تعاطيها الكحول .
 وكل ما سبق انما هو مقام تحذير لكل امرأة متزوجه
 فلتنبها . فكثيرا ما كانت النساء جاهلات بها .
 وما سطر هذا الكتاب الا ليعطى كل امرأة التعليمات اللازمه
 في مدد حياتها الحرجه وارجوات القواعد
 المختلفه والتعليمات السابق الكلام عليها

تكون سببا في جعل حياة كل

امرأة أسعد وأصح

واكثر تمتعا

السلامة

انتهى



Bibliotheca Alexandrina



0633025